

てーまは… コープの商品を使って

組合員さんの
交流コーナー

♪ちよつと
手も加えて…
簡単にできて
おいしい!



ミニ厚あげと豚バラ、キュウリの炒めもの

材料(2人分) ミニ厚あげ 1/2 袋 豚バラ 150 g
キュウリ 2 本 ごま油、オイスターソース適量、A〔粗挽き胡椒、しょう油、片栗粉各少々〕

①キュウリはタテ半分の斜め切りにし塩もみし水気をきっておく ②豚肉は3 cm位に切りAをもみ込む ③フライパンにごま油を入れ豚肉、厚あげ、キュウリの順に入れ炒め、オイスターソースを加え全体になじんだら完成



プラスオムライス

材料(1人分)

CO・OPふっくら卵のオムライス 1袋(レンジンしたもの) トマト半分 トマトケチャップ適量

①トマトを1 cm角大にカットしたものをケチャップで和えてオムライスにかける。



さつまいものキムチマヨ和え

材料(2人分)

さつまいも 1 本 (200 g)

CO・OP白菜キムチ(粗く刻む) 50 g

しょう油小さじ 1/4 マヨネーズ大さじ 1.5

白すりごま大さじ 1 ①さつまいもを茹で粗くつぶしキムチ、しょう油を加えて和え混ぜ合わせる。粗熱を取りマヨネーズ、ごまを加えて和え器に盛る



サラダチキンと蓮根の柚子胡椒サラダ

材料(2人分)

CO・OPサラダチキン 1/2 枚

蓮根 1/2 節 (100g) 三つ葉 1/3 束 A(マヨネーズ大さじ 3)

柚子胡椒 小さじ 1/3

①蓮根は縦半分に切り2 mm幅の半月切りにする。アク抜きし、1~2分茹でザルに上げて冷まします ②大きめに裂いたサラダチキンと①三つ葉のざく切りにAを加えてざっくり和え器に盛ります



☆「コープの商品を使ったレシピを知りたい…」という声」が寄せられています。今回は、写真を含め上北地域リーダーの松林幸子さんに紹介いただきました。コープの商品、みなさんはどのように利用されていますか？

LPAの会からのお役立ち情報

テーマは…

国民年金 出産前後の保険料免除



国民年金に加入する自営業などの女性が出産した場合、産前産後の保険料を免除する制度が2019年4月に始まりました。免除期間中は保険料を納めたものとして扱われ、将来の年金額が減ることはありません。現在すでに保険料が免除されている人は、将来受け取る年金額が増える可能性があります。ただ免除されるには申請が必要。まだなじみが薄いこともあり、日本年金機構の担当者は「市町村の窓口で手続きを」と呼びかけています。

対象となるのは、自営業者など、国民年金の「1号被保険者」で2019年2月以降に出産した人。原則として出産予定日の前月から4カ月間の保険料が免除される。今年度分の保険料は月1万6540円なので計6万6160円が免除される計算だ。双子や三つ子など多妊娠の場合の免除期間は出産予定日の3カ月前から6カ月間。妊娠85日以上で死産したり、流産したりした場合も対象となる。保険料をまとめて前払いした人には、免除期間分の保険料が還付される。

通常の免除制度では、将来受け取る年金額が保険料を満額納めた場合と比べて低くなる。一方、産前産後の保険料免除を申請すれば、その間の保険料は満額納めたものとみなされ、年金額にも反映される。今年度の年金額で試算した場合、産前産後の4ヶ月間の免除を受ければ、一般的な制度で金額免除になった場合と比べて年3千円ほど高くなる。対象となる方は、市区町村の国民年金担当窓口で、忘れずに手続きをしましょう!!

あっ それいいね! どうやって作るの?



「料理レシピもいいけど、簡単に出来る小物作りなども紹介してほしい…」という声も寄せられています。

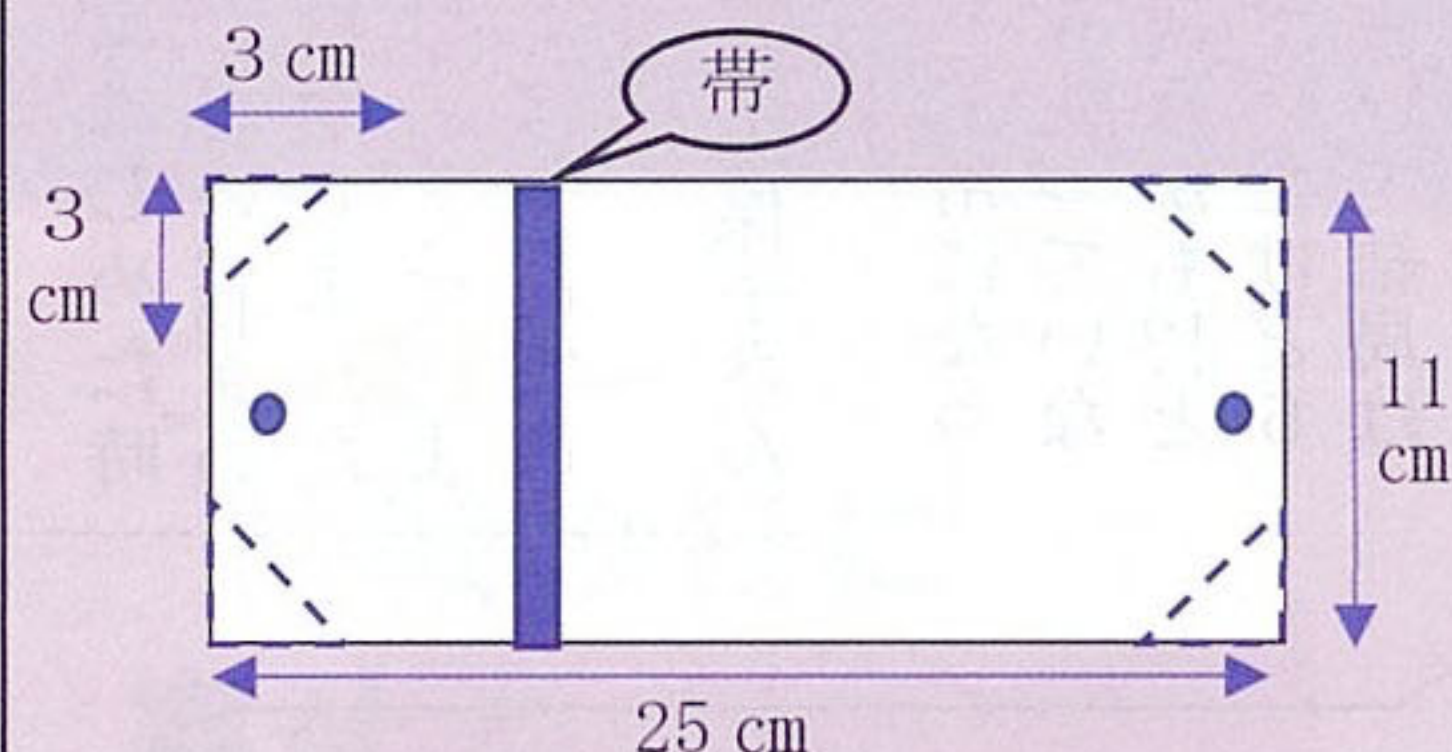
クリアファイルで作る

仮置きマスクケース

食事の時、一時はすすときなどに、あると便利。

材料 クリアファイル1枚 マグネットホック(小) 1セット

道具 はさみ カッター ホッチキス



※帯とケースが同じ長さだと、マスクが固定しづらくなるので注意



※ホック部分は両面テープ付きのマジックテープでも作れます。

①25cm×11cmにクリアファイルを切り取り、両辺から3cmのところ(点線)から角を切り取る。

②左右の端から1.5cmの所にマグネットホックを取り付ける。※端から1.5cmの所にマグネットホックを(2本の割り足が通るように)切れ目を入れ、割り足を通し、外側に折り曲げる。折り曲げたところを見えなくするため、シールやクリアファイルを切って貼る。

③余ったクリアファイルを11cmより少し長く、2cm巾に切り、できた帯をアーチ状にして両端をホッチキスで留め、ホッチキスの山をつぶして完成!

♪今回の「仮置きマスクケース」は、五所川原市の組合員さんからの情報提供です

私(私たち)の
イチオシひじきドライパック
(国産芽ひじき使用)

「しっとり感があり、塩分控えめでヘルシー。」「手軽にカンタンそのまま使えて、とても便利です。」…CO・OP ひじきドライパック(国産芽ひじき使用)は①面掲載のカンタンレシピにご協力いただいた「若生こ〜ぶ委員会」(むつ市)のイチオシです。

水戻し不要の便利なやわらかな食感の芽ひじき。50g×5袋。Week7月5週、548円(本体)でご案内

◆今回、カンタンレシピ、私(私たち)のイチオシに協力して頂いた「若生こ〜ぶ委員会」の皆さん



★LPAの会とは「ライフ(L)プラン(P)・アドバイザー(A)の会」を略したもので、暮らしのお金に係る情報を発信する組合員活動です。身近な取り組みとして、地域での学習会を開催しており、ご案内は「週刊版ニュース」やホームページで行っています。ぜひ、ご参加ください。