

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
550

2020年 8月号

無料



特集

買い物は、地球にやさしいマイバッグで!

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／まいにち健康
- ・好きじゃわ～ CO・OP商品

逸品

CO・OPミックスキャロット

- ・インフォメーション／理事会だより
- ・みんなのひろば
- ・旬レシピ



くらしとなかま 2020年 8月号 第550号 発行日／2020年8月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集／機関運営・広報室 TEL 086-2556-2251-1(代) FAX 086-2556-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ



きゅうりのしき焼き

1人分
80kcal

材料(2人分)

- きゅうり 2本
塩 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
- A 唐辛子(小口切り) 1本
生姜(みじん切り) 1/2片分
B みそ・酒・みりん 各大さじ1

作り方

- きゅうりを一口大の乱切りにしてボウルに入れて塩を混ぜ合わせて1時間置く。
- フライパンに油を熱し、Aを炒め香りが立ったら水けを切った①を加え、しんなりしてきたら混ぜたBをからませ火を止める。
- ※①の「塩きゅうり」を多めに作れば浅漬けとしても食べられる。冷蔵庫で5日保存可能。



かぼちゃの豆腐白玉だんご

全量
925kcal

材料(作りやすい分量)

- かぼちゃ 160g
絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
- 白玉粉 100g
粒あん 150g

作り方

- かぼちゃはわたと種を取り、皮を除いて2cm角に切る。耐熱皿に並べて少々をかけラップをふんわりとかけて、電子レンジで3~4分加熱しフォークで細かくつぶす。
- ボウルに白玉粉と豆腐100gを入れてよく混ぜ合わせる。耳たぶくらいの柔らかさになるまで残りの豆腐を少しづつ足して混ぜ合わせる。
①も加えてよく混ぜ20等分して丸め中央を指でへこませる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②を入れて沈んだ生地が浮いてきたらそのまま2分ほどゆでる。冷水に取って氷水に移し完全に冷ます。水けを切り器に盛り粒あんを添える。



かぼちゃのキーマカレー

1人分
641kcal

材料(2人分)

- かぼちゃ 1/4個(300g)
ピーマン 1個
豚ひき肉 100g
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分(50g)
A にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
生姜(みじん切り) 1/2かけ分
- しょうゆ 大さじ1/2
カレー粉 小さじ2
B ウスターソース 小さじ1
トマトケチャップ 小さじ1
塩・砂糖 各小さじ1/4
サラダ油 大さじ1
ごはん 400g

作り方

- かぼちゃはわたと種を取り、1cm角に切る。ピーマンはヘタと種を除き1cm四方に切る。
- フライパンに油を中火で熱しAを炒める。玉ねぎがしんなりしたらひき肉を加え、ほろほろになるまで炒める。①を加えて炒め合わせる。Bと水150ccを加えて混ぜ、蓋をして弱めの中火で8分煮て蓋を取り、火を強めて軽く煮詰め味をみて塩でととのえる。



かぼちゃ

重量感があり皮に光沢があって堅いものを選ぶ。丸ごとは新聞紙に包み冷暗所で、カットものは種とわたを除き袋に入れ野菜室で保存。



だし(山形県の郷土料理)

全量
117kcal

材料(作りやすい分量)

- きゅうり 大さじ1
なす 1個
青しそ 4枚
みょうが 1個
生姜 1/2かけ
- 塩 少々
だし汁 大さじ4
A しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1

作り方

- なすはヘタを除き5mm角に切り、ボウルに入れ塩をふって5分ほどおいて水けを絞る。
- きゅうりは5mm角切り、青しそは軸を除いて5mm四方に切る。みょうがは縦4等分に切ってから横に薄切りにし、水に5分ほどさらして水けをしっかりと切る。生姜はみじん切りにする。
- ボウルにAを入れ①と②を加えて混ぜラップをして皿などで重しをし、冷蔵庫で30分以上置く。清潔な保存容器に入れ冷蔵庫で3~4日保存可能。

1人分
117kcal

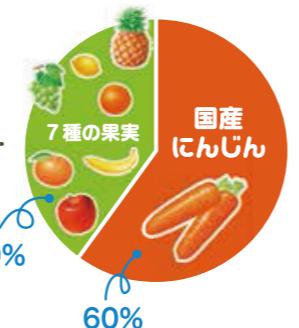
組合員の声に耳を傾け続け、発売から39(サンキュー)周年!!

CO・OPミックスキャロットリニューアルの歴史

- 1981年 ミックスキャロット発売
→味・デザイン・商品名まで述べ9万人の組合員の意見を反映
にんじん:40%、果物はりんご・温州みかん・バナナ・ぶどう・レモンを使用
- 2003年 『甘さを控えてほしい』という声
→にんじん:5%アップ(45%) オレンジを追加
すっきり・さっぱりした味わいに
- 2010年 『家族で飲むには甘すぎる』という声
→にんじん:5%アップ(50%) いちご、パイナップルを追加
大人も飲めるすっきり、フルーティな味わいに
- 2014年 さらに大人も意識した深みのある味わいに
→にんじんの纖維分、マンゴーを追加
- 2016年 『子どもが好きな味わいに』という声
→りんご果汁はすべて風味豊かな混濁果汁に変更
マンゴーやいちご、にんじんの纖維を抜いたシンプルな配合に
- 2018年 『子どもににんじんをとらせたい&飲みやすい味わいに』という声
→にんじん:5%アップ(55%)
にんじんが増えてもクセや臭みを感じないよう、果物の配合も一部変更
味わいは大きく変わらないように工夫
- 2020年 『子どもににんじんをとらせたい&味は変えて欲しくない』という声
→にんじん:5%アップ(60%)
果物の種類は変えず、微妙にバランスを調整

「Cコレの素敵エピソード募集!」に寄せられた声

私が小さい頃(もうすぐ40歳)、今のようにジュースを自由に飲むような時代ではなく、ごくたまにしか買ってもらえないご褒美的なものでした。なのにミックスキャロットだけは母がよく買ってきていて、大好きでした。今は私が子どもに飲ませています。ミックスキャロットを飲ませたいと思う母の気持ちが、自分も親になってよくわかります!



ミックスキャロット炊き込みご飯

材料

- ミックスキャロット 200ml
- 水 160ml
- 米 2合
- 野菜ミックス(冷凍) 約50g
- ツナ缶(油をきる) 1缶
- バター 20g
- マッシュルーム 適量(薄切り)
- 固体コンソメ 2個
- 蒸しエビや野菜 お好みで

作り方

- ①米を研いでザルにあげる。
- ②すべての材料を炊飯器に入れて炊く。
- ③器に盛り、お好みで蒸しエビや野菜を添える。

ミックスキャロットのとろとろドレッシング

材料

- ミックスキャロット 50ml
- 寒天(お好みで微調整) 1g
- 酢 50ml
- オリーブオイル 50ml
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- ①ミックスキャロット、寒天を混ぜ火にかける。
- ②寒天が溶けたら、粗熱をとる。
- ③酢、オリーブオイルをよく混ぜる。
- ④②と③を混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤④を冷蔵庫で冷やす。
- ⑥⑤が冷えて固まったら、ほぐしてサラダにかける。

ロールキャベツのミックスキャロット煮

材料

- ミックスキャロット 200ml
- 冷凍ロールキャベツ 2-3個
- にんじん 1本(乱切り)
- 玉ねぎ 1個(ざく切り)
- コンソメ 2個
- 塩・こしょう 各少々

作り方

- ①にんじん、玉ねぎを少量の水でゆでる。
- ②①の野菜が柔らかくなったら、ロールキャベツ、コンソメを入れる。
- ③ロールキャベツに火が通ったら、ミックスキャロットを入れ煮込む。
- ④塩・こしょうで味をととのえる。



co-op ミックスキャロット

“子どもにおいしく野菜をとらせたい”親の想いから誕生した野菜果実ミックスジュース「CO・OPミックスキャロット」は、発売39周年を迎え、新たにリニューアルしました。「素材そのままのおいしさを届けたい」という開発当初からの変わらない想いを受け継ぎながら、組合員の声と共に進化を遂げた商品です。

にんじんの配合率を60%に
発売当初のにんじんの配合率は40%。その後、もっとにんじんを増やしてほしいとの声に応えて配合率が上がっていく。今年春、ついに60%になりました。



旬のにんじんを使用

ミックスキャロットは、商品を定期的に製造をしています。
同じレシピ、原料条件や配合、作り方で製造をしています。

125ml及び200mlの紙パック容器に入ったミックスキャロットは、西日本では株式会社ぶくれん

甘木工場(福岡県朝倉市)で製造されています。

安全でおいしい商品のために

単純ににんじんを増やすのでなく、フルーツの配合を微調整するなど何通りも試し、約1年の開発期間を経て、新しいミックスキャロットが完成しました。

ミックスキャロットは、商品を定期的に供給するため、複数のメーカーで同じレシピ、原料条件や配合、作り方で製造をしています。

能検査認定期に合格した社員が複数名で定期的にチェックします。機械では検出できないわずかな変化も見逃さず、おいしさを守り続けています。このほか、理化学

検査、微生物検査をし、出荷前に品質を人の舌と目で確認する官能検査をし、社内の官能検査認定期に合格した社員が複数名で定期的にチェックします。機械では検出できないわずかな変化も見逃さず、おいしさを守り続けています。このほか、理化学

理化学検査のようす

検査、微生物検査をし、出荷前に品質を人の舌と目で確認する官能検査をし、社内の官能検査認定期に合格した社員が複数名で定期的にチェックします。機械では検出できないわずかな変化も見逃さず、おいしさを守り続けています。このほか、理化学

検査、微生物検査をし、出荷前に品質を人の舌と目で確認する官能椑査をし、社内の官能椑査認定期に合格した社員が複数名で定期的にチェックします。機械では検出できないわずかな変化も見逃さず、おいしさを守り続けています。このほか、理化学

時代とともに味の見直しは行われていますが、砂糖や香料・着色料は一切使わず、素材を生かした味わいははずと変わっていません。



Hello Baby Set もれなく全員にプレゼント!

おおきな見つめる小さなきこき
おかやまコープも応募しています

生まれ始めの
小さな歯を大人が
磨いてあげる
歯ブラシ

ママと
お医者さんの
連絡ノートも
ついてくる!

コットン100%
日本製のスタイ。
コードも
ついてるよ。

人気マスコット、
コードの指人形

Hello Baby Set 応募専用サイト
申し込みコード KU2008

ライターコラム
2歳半と9ヶ月の子どもがいるご近所さんが、宅配の班に入ってくれました。週一回会うたびに上の子は言葉が増えびっくり、下の子も目に見えて大きくなって、子どもを真ん中に話がはずみます。荷受け時の楽しみになりました。(ライターK)

〈隔月掲載〉

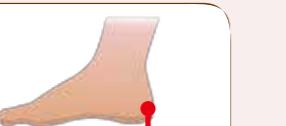
まいにち健康

足のむくみに効くツボ

むくみ(浮腫)とは、細胞と細胞の間の水が異常に増加した状態をいいます。

足のむくみを緩和する
ポイントを紹介します。

①足のむくみのポイントの位置



②施灸方法

- ・温灸で1回ずえる。(熱くなくてもよい)
- ・週1回(むくみがひどい場合は、毎日1回でも可)



お灸をしても症状が
緩和されず不調が続く
ときには、受診を
おすすめします。

かたやま ひでき
監修 片山 秀紀先生
鍼灸師・あん摩マッサージ師。
治療院まるげん院長。おかやまコープ
デイサービスオルガ機能訓練指導員

10月号は「疲れ目に効くツボ」

Hello Baby Set プレゼント

家族はもちろん、まわりの人を幸せの笑顔にしてくれる赤ちゃん。赤ちゃんの誕生をお祝いし健やかに育つことを願って、おかやまコープからもプレゼントがあります。

組合員でない方もご応募できます!
ご家族、お知り合いの方にも
教えてあげてくださいね。

応募方法

対象:岡山県在住で親子(母子)手帳交付から
2歳のお誕生日までの子様がいる
ご家庭(玉野市は除く)
※お子様お一人につき1セットプレゼントいたします。



申し込みコード KU2008

申し込み際は申し込みコードをご入力ください。

ライターコラム

2歳半と9ヶ月の子どもがいるご近所さんが、宅配の班に入ってくれました。週一回会うたびに上の子は言葉が増えびっくり、下の子も目に見えて大きくなって、子どもを真ん中に話がはずみます。荷受け時の楽しみになりました。(ライターK)

たべる・たいせつしきほんのき

今月のテーマ「なす」

煮て焼いて、揚げて漬けてと、控えめな味ながら和洋中を問わず対応できるマルチプレイヤー。

「なす=成す」「一富士二鷹三茄子」など縁起がいいといわれる野菜です。

旬

生育が一番盛んな時期は
7~8月ごろ。ハウスで通年栽培され、特に4月ごろ
から多く出荷される。晩夏
から初秋に採れた秋なす
はおいしいので「秋なす
は嫁に食わすな」という
意地悪な言い伝えも。



選び方と保存法

ヘタやガクがしっかりと
してて艶とハリのある
きれいな紫色をしている
ものが新鮮。低温や乾燥に
弱いので常温で保存し早
めに使い切る。冷蔵庫に
入れる場合は新聞紙に包
んで野菜室に。

成分

紫の皮はナスニンという成分で、活性酸素の
働きを抑える強い抗酸化作用があるので、皮
ごと食べるのがおすすめ。ほとんどが水分の
低カロリー。体を内から冷やすことから、「嫁
に食べさせるな」と気遣う諺もある。

産地

多い順に高知、熊本、群馬
など。日照量が多く干拓地
の粘土質に恵まれた岡山
県南部でも盛んに作られ
ていて(千両なす)、岡山県
で栽培額が一番多い野菜。

夏野菜の代表のなす。
油と相性がいいので揚げた
り、炒めたりいろんな料理
に活用しておいしく召し上
がってください。



揚げなすのわさびおろし



【材料(2人分)】

なす 3本
揚げ油 適量
かに風味かまぼこ 4本
大根おろし 80g
CO・OP つゆの素
(3倍濃縮) 50cc
練りわさび 小さじ1

【作り方】

- なすを縦半分に切り一口大に切って素揚げする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ①と斜め2等分に切ったかまぼこを、
5分程浸して器に盛る。

蒸しなすのごまソースかけ



【材料(2人分)】

なす 2本
白すりごま 大さじ1
CO・OP 味付ぽん酢 大さじ1
ごま油 小さじ1/4
ラー油 小さじ1/4
砂糖 一つまみ

【作り方】

- なすはヘタごと先を切り、3ヶ所ほど縦に皮をむき縦半分に切って
水にくぐらせ、2つを合わせてラップで包む。電子レンジに4~5分か
けて取り出し、そのまま2分置く。
- ①のラップを外し縦半分に切って斜め1cm幅に切り、軽くしづって
器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

きちんとリサイクルしていますか?

捨ててしまうとゴミになるだけですが、きちんと出すと、回収されたものが、もとの同じ物になったり、違う商品になって生まれ変わります。

店舗で回収しているものと
リサイクルによって作られているもの



環境にやさしいお店をめざしています

おかやまコープでは、ずっとマイバッグ運動に取り組んできました。これからもぜひ、マイバッグやマイカゴをご利用ください。

袋が必要な方にはレジで販売しますが、サイズは一般的な大きさの2種類だけです。お弁当用の袋などの要望もあるかと思いますが、有料化の目的は、レジ袋全体の使用量を減らすことです。環境に配慮した袋であっても、ゴミになってしまふと、環境に影響を与えててしまうので、より一層マイバッグのご利用を呼び掛けています。

お店では、環境保全のため、リサイクル活動に取り組んでいます。リサイクルは、回収したら終わりではなく、コアノンロールや水切りゴミ袋などの、生まれ変わった商品をしっかり利用すること(リユース)で循環します。ゴミを減らすこと(リデュース)と合わせて、ご協力ください。



店舗運営グループ統括
こうじ
郷司 俊輔さん

買い物は、地球にやさしい マイバッグで!



7月からレジ袋の有料化が義務づけられ、コープのお店でも
6月22日から、レジ袋はレジでの販売となりました。

1年間に使用されるレジ袋は、1人あたり約300枚と言われており、
その量の多さがさまざまな問題を生んでいます。

私たちがレジ袋を使わなことは、環境への負荷を減らすことにつながります。
地球の未来のために、マイバッグは忘れずに!



レジ袋有料化のこと

組合員の声 //

マイバッグのこと

今まで、コープ以外のお店には
マイバッグを持って行ってなかったのですが、
これからは、どこへ行くときも
持って行こうと思います。



食品・衣類・雑貨など、
入れるものによってマイバッグを分ける
必要があるかも。お弁当用のマチの
広い袋は、自分で作ろうかな。
マイバッグ、数がいりますね。

ペットボトルやトレーを入れた袋を
持つて行って、回収ボックスに入れて、
空になった袋で買い物をして
帰ります。わが家のマイバッグは、
リサイクルバッグにも
なっています。



コープも含めてスーパーでは
マイバッグ持参が当たり前になりましたが、
薬局・パン屋・コンビニ・衣料品店などでは、
まだとまといがあります。有料、無料に
関わらず、マイバッグ持参に
慣れないといけませんね。



「植物由来の原料を使ったレジ袋なので
無料配布を続ける」という店もありますが、
地球環境を守るためにもっと
厳しくしてもいいのでは。

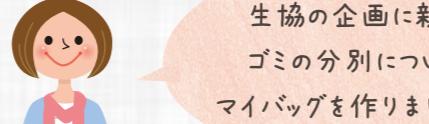


（ライター）

思います。
たり前という意識を変えようと
これからは、レジ袋はもはやて当
たり前らしいなと思いました。
これからの意識を変えると
は、汁がこぼれそうなものなど、
最小限にしたいなと思いました。
考えてみると、サッカーボールに置い
てあるボリ袋も、石油で作られ、い
ずれ捨てられるものです。使うの
は、私たちが一番簡単にできる環
境保全活動です。防水素材の生地
などで、オリジナルのマイバッグを
手作りするのも楽しいですね。

以前受け取ったレジ袋を
小さくたたんで、バッグやポケットに
入れて何回も使っています。
かさばらないので便利です。

生協の企画に親子で参加し、
ゴミの分別について学んだ後に
マイバッグを作りました。活用します！



レジ袋のほとんどはゴミ
となり、その処理には多くの
費用（税金）がかかります。そして製造・焼却の
際には大量の二酸化炭素が
排出され、地球温暖化にも
つながっています。

また、レジ袋はプラスチックでできているため分解されず、川から海に流れ出
て、生き物が誤飲するなど



海洋生物の誤飲のイメージ

おかげで、マイバッグでは、組合員からの「買い物のたびにレジ袋をもらうのは資源のムダだし、ゴミにもなる」という声を受け、ゴミを減らし資源を大切にする取り組みの一環として、1997年からレジ袋の無料配布を中止しました。マイバッグの利用を呼びかけて、レジ袋が必要な時は、サッカーボールに置いてある箱に代金5円を入れて利用することとしました。

マイバッグ運動をすすめたことにより、2020年6月のマイバッグ持参率は86.0%（節約枚数47.5万枚）となっています。

現在、レジ袋が必要な人には、レジで販売しています。レジ袋のサイズは5円です。レジ袋は、環境に配慮し、石油の使用量を減らすために、植物由来素材（サトウキビの搾りかす）50%配合のものに切り替えています。



重な機会です。どうぞご覧ください。
爆者の話を聴き、被爆の実相を知る貴
重な機会です。どうぞご覧ください。



【6月の生協の動き】(6月末日現在)

組合員数	341,355人
出資金額	101億2,304万円
一人当たりの出資金	29,655円
供給高 (全体)	36億1,848万円
(宅配)	25億8,568万円
(店舗)	10億3,280万円
経常剰余金 (全体)	1億3,497万円
累計経常剰余金 (全体)	4億1,266万円

※累計…20年4月からの累計

6月 リサイクル回収結果 より協力ありがとうございます。

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	56.0万部 (84.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	64.1万枚 (29.3%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	24.5万枚 (90.3%)	コアノンロール

集まったレジ袋代金… 202,699円 持参率 86.0%(節約枚数47.5万枚)

ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ

詳しくは
ご覧ください。

終戦・被爆から75年の今年、「ピース

アクション in ヒロシマ・ナガサキ」はオ
ンラインでの開催となりました。8月
4・5日はヒロシマから6企画、8月
7・8日はナガサキから6企画の多様
なプログラムが届けられました。

このプログラムの動画を、動画配信
サイト「YOUTUBE」で視聴するこ
とができます。被爆の証言や朗読会、広
島と長崎で行われた「平和のひろば」の
ようすなどを配信します。ご自宅で被

爆者の話を聴き、被爆の実相を知る貴
重な機会です。どうぞご覧ください。
このプログラムの動画を、動画配信
サイト「YOUTUBE」で視聴するこ
とができます。被爆の証言や朗読会、広
島と長崎で行われた「平和のひろば」の
ようすなどを配信します。ご自宅で被

募金方法

宅配

OCR注文書裏面の《4~6ヶタ商品注文欄》に
注文番号 **1524** と「数量」をご記入ください。

1口200円です。
「5」と記入すると
1,000円になります。

期間 8月2回～9月2回のOCR注文書が対象
8月3日(月)～9月4日(金)に申し込みできます。
※eふれんず(インターネット注文)でも受け付けています。

店舗

募金箱を7月27日(月)～9月6日(日)まで設置します。

*おかやまコープを通じての募金は、税法上の寄付金控除の
対象になりません。予めご了承ください。

インフォメーション

「2020年7月豪雨緊急支援募金」にご協力ください

好きじゃわ～ Co-OP商品/

「Cコレの素敵なエピソード」に メーカーさんからメッセージ

5月にスタートした「Cコレの素敵なエピソード募集」に
たくさんのエピソードをお寄せいただき、ありがとうございました。
メーカーさんにお伝えしたところ、メッセージをくださいました!

co-op 60th
2020年はCO-OP商品60周年
特別な、あたりまえ



冷蔵庫には生協牛乳です

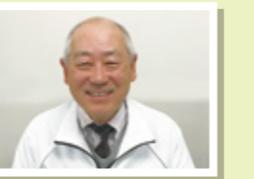
結婚して38年。新しい土俵で近所の人から生協を紹介されました。子どもができ、専業主婦となり、おかやまコープ生協牛乳の味の良さ、安全にビックリ。それから、ずっと生協牛乳です。娘の分も注文して今は週5本です。クラタンのホワイトソース、シチューなど生協牛乳以外だと味が違います。いつもありがとうございます。 ベンネーム:空と海とせっちゃん

パラパラミンチ

子ども用に食事を作るのに、
少量～大量使いでき、本当に
便利! お家ではハンバーグや
オムレツにしたり、うどんに入れたり、いろいろ活躍!
ベンネーム:ちえ



オハヨー乳業株式会社
菊川 和広さんから



坜かみになるうれしい声をいた
だき、感謝いたします。

生産者(指定54戸)が作った生乳が直接地元岡山
県のメーカーに納品されて牛乳に加工され、鮮度を
保ったまま組合員さんの手元に届くことが、生協ならでは
の「顔が見える商品づくり」だと思います。コロナウイルス
感染拡大の影響による休校の際には生乳が
余って困るところ、店舗で学校牛乳用を販売していただき
、宅配では利用登録のおかけで価格を一定に保つ
ことができ、生産者ともども大変感謝しております。

お買いもの際に、牛乳を普段より1本多く購入いた
だければ、酪農家の応援につながります。ぜひ皆様の
ご協力をお願いします。

株式会社イサミの皆さんから



ご利用ありがとうございます。新型コロナウイルス
の影響により内食需要が増えたためか、通常以上
に注文があり、現在は工場も朝7時から夜11
時までフル稼働で生産を行っております。

パラパラミンチは、急速凍結時にまんべんなくパラ
パラになるように搅拌(かくはん)し、計量時は玉にな
らないように心がけ、マイナス15℃の冷凍室で
包装しています。「使いたいときに使いたい分だけ」を
考え、パラ凍結・チャック付きの袋にしています。これ
からも、喜んでいただける商品づくりに励んでいきます。

もっと好きになるレシピ

ティラミスみたいなカフェオレ

1杯分 269kcal



材料(1杯分)

生協牛乳を
使って…

マスカルポーネチーズ …… 40g
A 生クリーム………… 大さじ1
砂糖………… 小さじ1・1/2
(A)はボウルに入
泡立て器などでよく混ぜておく
CO-OPオリジナルブレンド
レギュラーコーヒー………… 12g
熱湯………… 120ml
牛乳………… 100ml
純ココア………… 適量

ナツ香る!ひき肉で チンジャオロース風

1人分 191kcal



材料(2人分)

ミックスナツ …… 1袋(18g)
(袋の上から麺棒などで粗めに碎く)
合いびきミンチ………… 60g
細切りゆでたけのこ………… 80g
ビーマン(せん切り)………… 3個
ごま油………… 小さじ1
おろししょうが、
おろしにんにく、各小さじ1/2
しょうゆ………… 小さじ2
A オイスターソース………… 小さじ2
片栗粉………… 小さじ1/2
塩、こしょう………… 各少々

作り方

- ①コーヒーは120mlの熱湯で、袋の表示に従ってカップに入れる。
- ②鍋に牛乳を入れて中火で煮し、ふつふつしてきた①に加えて混ぜる(沸騰させない)。
- ③Aを絞り袋などに入れて①の上にのせ、ココアをふりかける。

どのように使うのか心配です。法の整備が整つて、「顔が見えないから何を書いていい」という時代が終わり、良い面が広がっていくといいなと思います。私にとっては無くてはならないものです！



テーマ① 「SNSとの付き合い方」

● SNSはLINEだけです。子どもたちの学校や自分の職場関係で必要だから。他でもいちいちチェックしたりするのが面倒で。いろんな付き合いはそれで十分ですね。

● 和気町 姫うち

● 実の父母や兄弟姉妹の間だけで閲覧・投稿できるページを作つて、近況報告をしています。気兼ねなく投稿できて、心のよどみないです。

● 倉敷市 まめこ

● 苦手意識が先に立ち、チャレンジしないまま時間が過ぎています。60歳で新しいことにチャレンジすると脳の刺激になるとか…。食わず嫌いはダメですね。

● 矢掛町 鳥田公子

● SNSは地元の友達とつながるツールになっていますが、将来子どもたちが

テーマ② 「スカッとしたできごと」

● 倉敷市 km

● 新型コロナ感染拡大予防で自肃の毎日でしたが、五月晴れの日に窓を開けて換気。滞まっていたセーターなどの冬物を一気に洗濯。我が家も洗濯物も、そして私もスカッとした一日でした。

● 岡山市 YM

● 食器類を処分して棚に空きができると感じられて気分爽快です。同じような道具をたくさん持っていたことを氣づきました。

● 倉敷市 もみじ

● 仕事のこと、家庭のこと少しストレスが溜まっていた頃、夫が「今日〇〇が教えてくれました。子どもが寝た後、たまには…と見てみたらやっぽり面白い久しぶりに爆笑しました。

● 赤磐市 影千代

● 何ヶ月か前にビデオで見た映画のラストシーンで流れていた曲。せつなくて有名な曲なのに題名が分からなくてずっとモヤモヤしていたのですが、昨日

● 自粛生活にウンザリしていた頃、南の国からツバメがやって来て、納屋の軒先に巣づくりを始めました。可愛い頭がのぞきだししてからは、カラスやネコに襲われないように、毎日見守り、この写真を撮った2日後に無事に巣立ちました。「ありがとう…また来年会おうね～♪」

● 倉敷市 うぎさ

● 『タイム・トゥ・セイ・グッバイ』だと判明してスカッとした。『タイム・トゥ・セイ・グッバイ』開発商品第1号の大好きな食パン懐かしい—子どもの頃カツ

● 『タイム・トゥ・セイ・グッバイ』だと判明してスカッとした。『タイム・トゥ・セイ・グッバイ』開発商品第1号の大好きな食パン懐かしい—子どもの頃カツ

● 岡山市 ピーチママ

● 岡山市 うぎさ

● いよいよ7月からレジ袋削減運動の始まり。生協の取り組みに、時代が追いついてきましたね。

● 岡山市 ピーチママ

● 岡山市 うぎさ

● 岡山市 ピーチママ

● 岡山市 うぎさ

● 『タイム・トゥ・セイ・グッバイ』だと判明してスカッとした。

● 岡山市 ピ