

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
551

2020年 9月号

無料



ツナとスパゲッティのフリッター^タ
(作り方は10ページ)

特集

元気の基本は食事から

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／消費生活センターより
- ・好きじゃわ～ CO・OP商品

逸品

コープ基礎化粧品

- ・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 9月号 第551号 発行日／2020年9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 086-2556-22511(代) FAX 086-2556-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ



人参のクリームチーズ和え

1人分
103kcal

材料(2人分)

人参	50g	さやいんげん	2~3本
塩	小さじ1/4	クリームチーズ	50g
しめじ	1/2パック	しょうゆ	小さじ1/2

さやいんげん 2~3本
クリームチーズ 50g
A しょうゆ 小さじ1/2
B こしょう 少々

作り方

- ①人参は4cm長さの太めの千切りにして塩をまぶし10分置いて手でもみ、しんなりしたら水洗いをして水けを絞る。
- ②しめじは石づきを除き一本ずつにほぐす。フライパンに入れ弱火でから炒りしながら火を通す。いんげんは塩ゆでし斜め細切りにする。
- ③クリームチーズは湯煎にかけて柔らかくし、Aを加えて混ぜ、①と②を和える。



きのことエビのマスタードソテー

1人分
300kcal

材料(2人分)

しめじ	100g	むきエビ	100g
えのき茸	180g	B 塩	適量
生しいたけ	90g	C マヨネーズ・粒マスタード	各大さじ2
A にんにく(薄切り)	1片分	D 塩・粗びき黒こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ2	バジル	適量

むきエビ 100g
B 塩 適量
C マヨネーズ・粒マスタード 大さじ2
D 塩・粗びき黒こしょう 各適量
バジル 適量

作り方

- ①きのこは石づきを除き、食べやすい大きさに切るかほぐす。
- ②フライパンにAを弱めの中火で熱し、香りが立ったら強火で①とBをサッと炒め、火が通ったらCを加えて混ぜ合わせ味をととのえ、器に盛りバジルを散らす。



人参と肉だんごのピリ辛中華風

1人分
371kcal

材料(2人分)

人参	1/2本	ねぎ(みじん切り)	1/2本
生姜(みじん切り)	小1片	トマトケチャップ	大さじ2
砂糖・酒	各大さじ1/2	ごま油・豆板醤	各小さじ1/2
ごま油・豆板醤	各小さじ1/2	鶏がらスープの素	各小さじ1/2
塩・こしょう	各少々	水	150cc

ねぎ(みじん切り) 1/2本
生姜(みじん切り) 小1片
トマトケチャップ 大さじ2
砂糖・酒 各各大さじ1/2
ごま油・豆板醤 各小さじ1/2
鶏がらスープの素 各小さじ1/2
塩・こしょう 各少々
水 150cc

作り方

- ①人参は小さめの乱切り、じゃがいもは皮をむいて一口大に切って水にさらし水けを切る。
- ②ボウルにAを入れ練り混ぜる。粘りが出たらBを加えてよく混ぜ、ボリ袋に入れて口を縛る。
- ③フライパンに水200cc(分量外)と①を入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をして7~8分煮てCを加える。煮立ったら②の袋の角を切つて一口大ずつ落し入れる。煮汁を回しかけながら5分ほど煮る。



きのことベーコンのカレボーラ風

1人分
649kcal

材料(2人分)

しめじ	1パック	溶き卵	2個
ベーコン(1cm幅切り)	60g	粉チーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ2	塩・こしょう	各少々
A 塩・こしょう	各少々	オリーブ油	大さじ1
そうめん	3束(150g)	しょうゆ	小さじ1

溶き卵 2個
粉チーズ 大さじ2
塩・こしょう 各少々
オリーブ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①しめじは石づきを除き1~2本ずつにほぐす。大きめのボウルにBを混ぜ合わせる。
- ②そうめんをたっぷりの湯で30~40秒で硬めにゆでて、しっかりと水けをきる。
- ③フライパンにオリーブ油を弱めの中火で熱し、ベーコンとしめじを入れ、しめじがしんなりするまで2~3分炒める。②を加えサッと炒め合わせAを加えて混ぜる。①のボウルに加え全体をよく混ぜる。



【コープ基礎シリーズの歴史】

- 1977年 初代** 組合員 8,000人の声を生かして誕生
- 1988年 4代目** ガラスびんからプラスチック容器に変更
- 1997年 6代目** 保湿成分の変更と無香料化に
- 2002年 7代目** 誕生25周年で全面リニューアル
- 2020年 9代目** 6種類のセラミドを配合し全品アルコール無配合に
発売以来シリーズ累計出荷本数 約8,620万個!!
1977~2019年12月までのメーカー出荷実績。
2本組、セットは1個換算



組合員の声

クレンジングオイルとフェイスソープは、洗いあがりがさっぱりしていて汚れ落ちもよく、気に入っています。

においか無いので家族みんなで使ってます。値段もリーズナブルなのでたっぷり使って嬉しいです。

容器が持ちやすく、フタも開けやすいので満足です。



「コープ基礎」化粧品のメーカー、株式会社クラブコスメチックスの方から「マスクによる肌荒れのケア」についてアドバイスをいただきました

マスク着用によって、さまざまな肌のトラブルが起きやすくなっています。

マスクの摩擦で肌が敏感になり、刺激が積み重なることにより肌が弱ってしまい肌荒れを起こすことがあります。マスクの内側は保湿されているように感じますが、マスクを外すと水分が一気に蒸発し肌の水分が奪われます。また、マスクの繊維によって水分が奪われ、肌の乾燥が加速することもあります。さらに、マスク内は呼気の水蒸気や皮脂、汗によって蒸れが生じ、雑菌が繁殖しやすい環境になることで、ニキビや吹き出物の原因になります。お肌の状態に合わせたスキンケアを行い、症状がひどい場合には早めに専門医へ相談しましょう。

肌荒れ対策のポイント

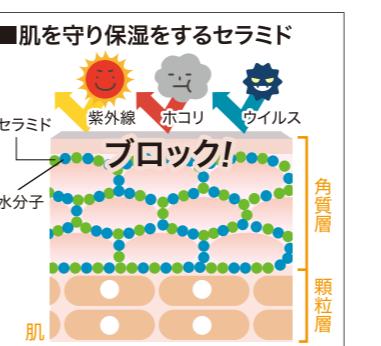
- 汗をかいたらこまめに拭く
- 低刺激タイプのスキンケアアイテムを使う
- 潤いを取りすぎないメイク落としや洗顔料を使い、ゴシゴシこすって洗わない
- 洗顔後はスキンローションやミルクローションで潤いを保つ

コープ基礎化粧品

参考価格(すべて本体価格)

1 コールドクリーム(150g) 900円	3+ スキンローション ・(さっぱり)(150ml) 720円	3+ モイスチュアエッセンス(50ml) 1,300円
クレンジングオイル(150ml) 900円	・(しっとり)(150ml) 720円	4 ミルクローション(130ml) 720円
2 フェイスソープ(120g) 500円	・(高保湿)(150ml) 800円	5 モイスチュアクリーム(65g) 750円

宅配では10月2回に
お買得価格で企画予定です



① 6種類のセラミド (保湿成分) を配合
肌のうるおいに必要なセラミド(保湿成分)は、角質細胞のすき間を埋めて、水分をつかないで、組合員に利用されている、ロングセラーのシリーズです。

「コープ基礎」シリーズは、「素肌に直接触れるものは、食べ物と同じで安全・安心なもの」そして「毎日使うものは、シンプルで求めやすい価格がいい」そんな組合員の声から生まれた化粧品です。発売以来40年以上も組合員の声を反映し、リユースを重ねてきました。今やコープ化粧品の中でも、最も長く、最も多くの組合員に利用されている、ロングセラーのシリーズです。

組合員の声から 生まれました

「コープ基礎」シリーズは、「素肌に直接触れるものは、食べ物と同じで安全・安心なもの」そして「毎日使うものは、シンプルで求めやすい価格がいい」そんな組合員から愛され続けている理由や、今回改良されたポイントなどをお伝えします。

コープ基礎シリーズのセラミド

NEW セラミドEOP (セラミド1)
バリア機能をサポートし外的刺激から守る

NEW セラミドNG (セラミド2)
高い水分保持力でうるおいキープ

水溶性セラミド (グルコシルセラミド)
うるおいを与えてなめらかに整える

6種類のセラミド (保湿成分) 配合
※すべて保湿成分

NEW セラミドAP (セラミド6)
乾燥を防いで肌のハリを守る

NEW セラミドNP (セラミド3)
水分を蓄えキメをふっくら整える

NEW セラミドAG (セラミド5)
脂質のバリア層をサポートし乾燥から守る

② 全品アルコール無添加
アルでは、従来のリピュートや植物性保湿成分などのうるおい成分に加え、6種類ものセラミド(保湿成分)がバランスよく配合されました。これにより保湿力がさらに高まり、肌のバリア機能がアップ。乾燥やホコリなどの外的刺激からも守られ、肌荒れを防ぎ、しっとりとしたキメの整った肌にしてくれます。

「コープ基礎」シリーズは、もともと5つの無添加(香料・着色料・鉱物油・石油系界面活性剤・パラベン(防腐剤))で作られていました。このリユースで、さらにアルコールも無添加となりました。

にっこり子育て



さつまいもクッキー

【材料】
さつまいも 100g
砂糖 40g
サラダ油 30g
薄力粉 100g

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて1cmの厚さに切って水にさらす。
- ②電子レンジ600Wで5~6分ほど加熱。
- ③熱いうちに潰す。
- ④袋の中に③、砂糖、油、薄力粉を入れてよくもむ。
- ⑤生地がまとまってきたら、1cmの厚さに伸ばし切り分け、はしやスプーンでスマイルをつける。
- ⑥180度のオーブンで15分焼く。

*ほっぺたに爪楊枝で卵黄をつけて焼くと可愛さアップ！

ライターコラム

我が家の3人の子ども達の中で、一番料理をするのは次男。長男は全くできないし、末娘も全然しない…。何にでも好奇心旺盛な次男は、子どもの頃から一緒に台所に立って手伝ってくれることが多かったせいか、今でも私が仕事で遅くなる日はご飯の用意をしてくれています。食べること専門の娘に、小さい頃から一緒におやつ作りをさせてくれはよかったですと後悔しています。（3人のママN）

フライパンで芋けんぴ



春巻きの皮でスイートポテト



今月号で「にっこり子育て」は終了します。
次回から新コーナー「知って学んで SDGs」をお届けします。

（隔月掲載）

消費生活センターより

【テーマ】「お試し」だけのつもりが定期購入だった…解約したい！

（ネットでお試し価格500円の健康食品を注文したら、定期購入が条件だった）



ネットショッピングなど通信販売には、クーリング・オフが適用されません。

定期購入の条件によっては途中で解約ができなかったり、解約しようと事業者に連絡しても、電話がつながらなかったりする場合もあります。

商品を注文する前に、定期購入が条件になっていないか、中途解約や返品ができるかな
ど契約内容をしっかり確認しましょう。また、商品の注文画面は、保存しておきましょう。

岡山県消費生活センター
☎ 086-226-0999

今回は、秋の野菜「さつまいも」を使って、親子でできる簡単おやつを紹介します。
家族みんなで秋の食材を味わいましょう！



たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「ぶどう」

一口に「ぶどう」と言ってもさまざまな品種があります。色や形、大きさや味わい、収穫時期も微妙に違います。最も種類や数が出回り品質が安定するのは8月から10月初旬ごろです。

選び方

色が濃く表面に張りがあり、ブルームと呼ばれる白い粉がしっかりとついているもの、枝が緑色で切り口が新しいものを選ぶ。
実がびっしりと隙間なくついているもので、枝にしっかりと実がついているものを選ぶ（種無しは取れやすい）。



保存方法

房のまま保存する場合…一房ずつ乾燥しないよう袋などに入れ、野菜室に入れる。水につけると傷みやすくなるので、洗うのはたべる直前にする。

実を一粒ずつ保存する場合…枝から切り離す時に引きちぎると、実の枝がついていた部分に穴が空き果汁がにじみ出で痛みを早めるので、はさみで枝を2~3ミリ程度残して切る。洗わずジッパー付きの密封袋に入れ、野菜室で保存する。密封袋に入れたまま冷凍保存することもできる。



ピオーネ (種無し処理したものが ニューピオーネ)

色は濃い紫から紫黒色。粒は大きく、風味が大変よい。多汁で、糖度も16度以上と甘く、さわやかな酸味がある。



瀬戸ジャイアンツ

果粒が大きく、玉が3つくついたような形。黄緑色で、熟すると表面に茶色いシミが出てくる。糖度は高く、酸味はあまり無い。パリッとした皮ごと食べられる。



マスカット・オブ・アレキサンドリア

果粒はやや楕円形で大粒。色はエメラルドグリーン。甘みとともに適度な酸味がある。マスカット香と呼ばれる上品な香りが特長で「ぶどうの女王」とも呼ばれる。

シャインマスカット

果粒が大きく楕円形で、色は黄緑色。甘くジューシーで渋みが無く、酸味は控えめ。種は無く、皮ごと食べられる。

河原バイヤーのおすすめ



新見市草間地区生産者限定 村上さんのニューピオーネ

新見市草間のニューピオーネは、標高400~500mの石灰石からなるカルスト台地で栽培されています。葉に日光を十分当てることで果粒が大きく、糖度が高くなっています。
※数量限定での販売につき売り切れの場合があります。何卒ご了承ください。

岡山県は高い生産技術と温暖な気候を生かした高品質なぶどうが有名です。
県内各地で、さまざまな品種のおいしいぶどうが生産されています。
店舗では、9月中旬に新見市の「村上さん」のニューピオーネがならびます。

おかやまコープ 店舗商品グループ
農産バイヤー（仕入担当）
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)



冷凍かぼちゃはラップをせずに加熱することで、水分が抜けてほっくりと解凍できます。

彩り野菜とさばの酢豚風

材料(2人分)

生さばの切身 6切(140g)
CO・OP北海道の栗かぼちゃ 120g
塩 少々
片栗粉 適量
セロリ[ひと口大の乱切り] 40g
赤パプリカ[ひと口大の乱切り] 1/4個
アスパラガス [3cm長さの斜め切り] 2本

しょうが[薄切り] 1/2片
ごま油 小さじ2
しょうゆ 小さじ2
酢 大さじ1
A 砂糖 小さじ1と1/2
顆粒鶏ガラスープの素 小さじ1
水 50ml

作り方

- かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをせずに500Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- さばに塩を振り、片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油としょうがを入れて中火で熱し、香りが立ったら②のさばを加えて焼く。
- さばに焼き色がついたら、野菜も加えて炒め、しんなりしてきたらAを加えてとろみがつくまで煮る。
- かぼちゃを加えて全体を軽く混ぜる。

いわしとオリーブ油から不飽和脂肪酸が摂取できます。

いわしのカレー風味蒲焼き

材料(2人分)

いわし[手開きにする] 2尾
CO・OP
十勝豚丼のたれ 大さじ1と1/2
片栗粉 大さじ1

カレー粉 小さじ1/2
オリーブ油 小さじ2
付け合わせ野菜
(水菜など) 適量

作り方

- 片栗粉とカレー粉を混ぜ合わせ、いわしの両面に振る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①の皮目を上にして入れ、約2分ずつ両面を中火で焼く。
- 火を弱め、豚丼のたれを加えて絡めながら焼く。



くるみとオリーブ油から不飽和脂肪酸が摂取できます。
きのこと木の実の和風スパゲッティ

材料(2人分)

CO・OPイタリアンスパゲッティ(1.4mm) 140g
まいだけ・しめじ 各50g
長ねぎ[斜め薄切り] 1/2本(50g)
ショルダーベーコン[5mm幅に切る] 15g
にんにく[薄切り] 1/2片
くるみ[粗みじん切り] 15g
むき甘栗[粗みじん切り] 30g
オリーブ油・しょうゆ 各小さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方

- スパゲッティはパッケージの表示より1分短めにゆでる。
- フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら、ベーコンと長ねぎを加えて炒める。
- まいだけ・しめじも加え、塩・こしょうを振って炒め、ゆで上がった①とゆで汁50ml程度を加えて全体を炒め合わせる。
- 水分が飛んだら、しょうゆを回し入れ、くるみ・甘栗を散らす。

「健康な食生活を送りたいけど、どうすればいいの?」のお悩みに、「食べ方(レシピ)」と「商品」の提案でサポートします。

ヘルシーコープ

<https://goods.jccu.coop/hc/index.html>

体調をいい状態にキープし続けるために、毎日の食事を大切に、バランスよく、野菜や果物、乾物や魚もしっかり食べなくてはと思いました。「ヘルシーコープレシピ」のサイトでは上記以外のレシピもたくさん。時短料理も多くて気軽に活用できそうです。ライターK

DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)

*体内で合成できず食事からの摂取が必要な必須脂肪酸です。
*サバ・サンマ・イワシやアジなどの青魚に多く含まれます。



元気の基本は食事から ～「ヘルシーコープ」で料理提案～

毎日を元気に穏やかに過ごせることがどんなにありがたいか、改めて認識させられる日々ですね。

健康に暮らすためには、バランスのよい食事、適度な運動や休息などが大切です。

生協では、健康をテーマに、毎日の食事作りの参考になるレシピを「ヘルシーコープレシピ」として提案しています。

今回はその中から特に日本人に不足しがちな成分とレシピの一部を紹介します。



カルシウム

*カルシウムはからだの中でも多いミネラルで、骨や歯の材料となる他、体内のいろいろなところで働きを正常に保つしつみに関わっています。乳製品や小魚、大豆製品、野菜や海藻に豊富に含まれています。

低脂肪・高たんぱくな一品。カルシウムが摂取できるとともに、通常のピザ用チーズよりも塩分量を抑えることができます。

モツァレラチーズタッカルビ

材料(4人分)

CO・OP北海道モツァレラチーズ[1cm厚さの半月切り] 1個(100g)
鶏ムネ肉[そぎ切り] 200g
たまねぎ[5mm幅の薄切り] 1/2個
キャベツ[ざく切り] 1/4個(250g)

ズッキーニ[1cm厚さの輪切り] 1本(150g)
ミニトマト[ヘタを除く] 8個
ごま油 大さじ1
焼肉のたれ(中辛) 大さじ5

作り方

- ミニトマト以外の野菜を焼肉のたれで味付ける。
- ホットプレートにごま油を熱して鶏肉を中火で焼く、両面に焼き色がついたら①をのせ、全体を混ぜながら焼く。
- 水分が出て野菜がしんなりしてきたら、ミニトマトを加えて真ん中を開け、チーズを加える。
- ③のチーズが溶けるまで加熱し、具をチーズに絡めながらいただく。



鮭に含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収率をアップさせる働きがあります。

鮭のコーンクリーム煮

材料(2人分)

CO・OPはごろもシャキッとコーン[缶汁を切る] 1/2缶(正味60g)
生鮭の切身[4等分に切る] 2切
たまねぎ[薄切り] 1/4個
冷凍ほうれん草 50g

小麦粉 大さじ1
オリーブ油 小さじ2
牛乳 150ml
みそ 小さじ1
塩・こしょう 各少々
バター 5g

作り方

- 鮭に塩を振り、10分ほど置いて水けを拭き取る。
- ①に小麦粉を薄くつけ、オリーブ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- 鮭をフライパンの端に寄せ、空いているところでたまねぎを炒める。
- ③のたまねぎがしんなりしてきたら、コーンと牛乳を加えて軽く煮る。
- 全体にとろみがついてきたらほうれん草を加え、みそ・塩・こしょう・バターで味をととのえる。

みんなのひろば

てほしくて一人ずつワープレートを使っています。いろいろなデザインのものを、その日の気分や料理で使い分けしています。

● 倉敷市 りんご



テーマ① 「ひと手間かけて食卓を豊かにしていること」

● 外の畑で子どもと一緒に収穫した野菜でおかずを作ったり、そのまま食べて野菜そのものを味わったりしています。「これはパパが作った野菜?」と子どもも野菜をよく食べるようになると、旦那もうれしいようです!

● 矢掛町 かんかん

● 最近ぬか漬けを始めました。発酵食品がとれて、一品増えて。楽しみの二つになりました。

● 岡山市 ポピー

● 庭の草取りを門から奥まで数日間かけて一生懸命しても、もう門の方には草が…。夏場は暑いわ、蚊は出るわ、雑草はどんどんのびるわ…。愚痴を言わせてもらつてスッキリしました。

● 岡山市 わりび餅

フリートーク



● 「ふあみ～ゆ」で購入した「彩菜そうめん」を使って、七夕そうめんを作つてみました。すると2歳半の娘が「緑だね～黄だね～♪」と大喜び! とてもおいしく楽しい時間を過ごすことができました。

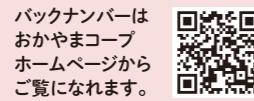
● 総社市 りん



7月号の感想



バックナンバーは
おかやまコープ
ホームページから
ご覧になります。



● 最近気に入っているのは乳酸菌飲料の「CO-OP元気くん」。子どもに飲ませようと思つて買うのに、お割つて、それぞれ楽しんでいます。

● 井原市 エマ

● 「CO-OPただの炭酸水」が家族のお気に入りです。夫はビールの代わりに、私は大好きなお酢飲料を割つて、それぞれ楽しんでいます。

● 総社市 りん

● 井原市 エマ

● CO-OP 讀岐うどんはうちの定番商品です。娘の朝食や急なお客様でも、このうどんをパッと出すともう皆OK! 娘は夏ならざるうどん

● 最近気に入っているのは乳酸菌飲料の「CO-OP元気くん」。子どもに飲ませようと思つて買うのに、お

11月号 おたより大募集

応募締切 9/25(金)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字・数字は?



- Q.1 ネットショッピングなど通信販売には「〇〇〇〇〇・オフ」制度が適用されません。
- Q.2 「コープ基礎シリーズ」全てに〇種類のセラミドが配合されています。
- Q.3 Cコレ商品の人気投票「C-〇グランプリ」が行われます。

今月のテーマ ①わが家の玄関のこだわり
②名前の由来

応募方法

<必ずご記入ください>

- 1.クイズの答え
- 2.組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ペンネーム
- 3.誌面の感想、今月のテーマなど。川柳・イラスト・写真も大歓迎です。

▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係

▶FAX 086-256-2588

▶メール nakama@okayama.coop

インターネット

くらしとなかま おたより

検索

おたより投稿フォームはこちらから▶



- 内容が変わらない範囲で文章を変更することができます。
- 記入いただいた個人情報は『くらしとなかま』の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
- 送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

7月号のキーワードクイズの答え

Q.1 - Q.2 総代 Q.3 膚

今月号掲載分の
応募総数は
132通でした。

父さんやおばあちゃんも飲む飲む! 私は20本のうち1本飲めたらラツキーな位で、あつという間に無くなります。とてもおいしいのでみんな大好きです。

● 奈義町 ちいちゃん

西日本豪雨から2年。被災写真洗浄活動に興味を持ち参加申込しま

や焼きうどん、冬は鍋焼きうどんや、具たっぷりの煮込みうどんにするところづくりするほど食べててくれます。私も大好きです。

● 瀬戸内市 てんてん丸

西日本豪雨から2年。被災写真洗浄活動に興味を持ち参加申込しま

したが、コロナ禍で中止となりました。協力できる環境が整えばぜひお手伝いできたらと思います。九州での豪雨の映像を見るにつけ、自然にはかなわない、改めて自分ごととして備えをしていかないと、と思っています。

● 岡山市 R

今月の表紙レシピ



ツナとスパゲッティのフリッタータ

[材料(4人分)] <1人分>259kcal

CO-OPイタリア	
スパゲッティ(1.4mm)	60g
ミニトマト(ヘタをとっておく)	8個
卵	4個
ツナ	1缶
粉チーズ	大さじ5
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
こしょう・パセリのみじん切り	各少々

[作り方]

①鍋に湯を沸かして塩(分量外)を入れ、手で3等分の長さに折ったスパゲッティを袋の表示に従ってゆで、ざるに上げる。

②卵を大きめのボウルに割りほぐし、ゆでたスパゲッティ・ツナ・粉チーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れて中火でかき混ぜてまとまる位の固さになつたら、ミニトマトを並べ、ふたをして弱火で中心に火が通るまで焼く(約10分)。

④③を切り分けて皿に盛り、パセリを散らす。

ばかりすることがストレスです…これがいわゆる中2病なのかと思いつつ、ゆつたり構えることもできず、毎日悶々としています…。

● 和気町 姫づち

● 大学生の子どもが家にいるので、昼からしつかりご飯を作らないといけないので、家事がイヤになつた。

● 岡山市 マキ

● 妻は身体のためだと、肉から魚、豆腐等の植物たんぱく質へと移行。私としては肉が食べたい!! わがままのかもしか年金が下がつたためか!!

● 倉敷市 ウルトラマンタロー

● 和気町 姫づち