

ホームページでもご覧になれます

おかやまコフ

検索

https://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

おかやまコフ

おかやまコフ

本紙は、毎週、おかやまコフの組合員さんに、一部ずつお配りしております

おかやまコフは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

**宅配からのお知らせ** 食事スタイルに合わせて選べる3つのコース! **たべてん便**

安全・安心・栄養バランスのとれたお食事を日替り献立でお届けします。まずは、1週間(月~金・5日間)ご利用してみませんか?

**人気No.1 Tabeten-Bin**

**おかずコース** 塩分3~4g 約400キロカロリー  
 1人様分1日1食 **561円** (税込参考価格605円)  
 2人様分1日1食 **520円** (税込参考価格561円)

**御弁当コース** 塩分3g以下 約500キロカロリー  
 1人様分1日1食 **533円** (税込参考価格575円)  
 2人様分1日1食 **492円** (税込参考価格531円)

**なごみおかずコース** 塩分4g以下 約500キロカロリー  
 1人様分1日1食 **638円** (税込参考価格689円)  
 2人様分1日1食 **597円** (税込参考価格644円)

こんな方に喜ばれています  
 ●高齢の方で毎日のお食事に困りの方  
 ●お仕事をされてお忙しい方  
 ●普段のお食事で栄養バランスが気になる方

★18:00ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。  
 <販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは> **たべてん便受注センター**  
 ☎0120-014-899 (月~金曜 9:00~17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

**くらしと生協 まいにち着る服 春号**

● **カタログを無料でお届けします。**  
 カタログが必要な方は、**12月3日** OCR注文書「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。

● **カタログお届けは1月2回のお届けチラシセットにて** (12月24日~12月28日予定です)

**お店からのお知らせ**

**コープの日 組合員感謝デー**  
**12/9(日)はポイント5倍!**

**ポイント5倍の対象です**  
 ●クリスマス・迎春商品のご予約  
 ●生協の冬ギフト(カタログギフト)  
 ●店内ギフト ●羽毛布団のご予約

**お急ぎください!** 生協の冬ギフト(カタログ)の注文締切は12/9(日)まで!  
 クリスマス予約商品の注文締切は12/13(木)まで

**コープ歳末大抽選会開催!** 特等はコープの商品券10,000円分(各店2本!)  
 只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しています。12/9(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

**の4店舗ではがっつり肉祭りも開催!!**  
 コープ西大寺 コープ北畝  
 コープ大福 コープ総社東

チラシのお知らせ  
 12/7(金)~12/11(火) 「大生鮮市」  
 12/12(水)~12/13(木) 「とびっきり2Days」

**かしこく暮らす 処方せん保障の個人相談会**

わが家にあった保障に、見直ししてみませんか?  
**相談無料 要予約**

相談の時間 一人あたり50分  
 お申し込み 相談日の1週間前までにご予約ください。(受付は先着順です)

| 会場     | 日程       |          |
|--------|----------|----------|
| オルガ    | 1/16(水)  | 2/20(水)  |
| コープ大野辻 | 1/12(土)  | 1/24(木)  |
| コープ西大寺 | 1/12(土)  | 1/21(月)  |
| コープ北畝  | 12/22(土) | 1/22(火)  |
| コープ東川原 | 1/18(金)  | 2/15(金)  |
| コープ福富  | 1/9(水)   | 1/19(土)  |
| コープ大福  | 12/21(金) | 12/22(土) |
| コープ総社東 | 1/19(土)  | 1/24(木)  |
| コープ倉敷北 | 1/12(土)  | 1/15(火)  |
| コープ鴨方  | 1/19(土)  | 1/24(木)  |
| コープ林田  | 1/12(土)  | 1/21(月)  |
| コープ山陽  | 1/9(水)   | 1/12(土)  |
| 真庭センター | 1/21(月)  | 2/18(月)  |
| 井原センター | 12/25(火) | 1/22(火)  |
| 新見センター | 1/8(火)   | 2/12(火)  |

おかやまコフ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局  
 ☎086-230-6303 (月~土曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

**第40回 ユニセフハンド・イン・ハンド募金にご協力ください!** unicef

ユニセフハンド・イン・ハンドとは、「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと明るい未来を実現するために、一人ひとりがボランティアとして参加する活動です。

今年のテーマ **「すべての子どもに5歳の誕生日を」**

世界では、5歳の誕生日を迎える前に、年間540万人の子どもが命を落としています。その原因の多くは、安全な水やワクチンがあれば簡単に防ぐことができるものです。おかやまコフでは、今年度もユニセフの募金活動に取り組みます。世界の子どもたちに生きるチャンスを届けるためにご協力をお願いします。

| 開催日(12月) | 会場              | 時間                         |
|----------|-----------------|----------------------------|
| 14日(金)   | コープ倉敷北          | 10:30~11:30                |
| 15日(土)   | サンパーク新見         | 10:30~12:00                |
| 16日(日)   | コープ大野辻          | 10:30~11:30                |
|          | コープ福富<br>コープ大福  |                            |
| 20日(木)   | コープ林田           | 11:00~12:00<br>12:30~13:30 |
| 21日(金)   | コープ鴨方           | 10:30~12:00                |
| 23日(日)   | コープ西大寺          | 10:30~11:30                |
|          | コープ東川原          |                            |
|          | コープ山陽<br>コープ総社東 |                            |

100円でできる支援例を紹介しました

色とりどりの風船でにぎやかに募金を呼び掛けました (昨年の様子)



ご意見・ご要望は  
**問合せセンター**  
 宅配が届いた商品に間違いや過不足があったとき  
 登録内容(住所・電話)に変更があったとき  
 おかやまコープの商品やサービスに関するお問い合わせなど  
 受付時間 月~金曜 8:30~21:00 フリーダイヤル **0120-662-538**  
 土曜 8:30~18:00

街頭募金活動に  
 ご協力ください

# ユニセフハンド・イン・ハンド

第40回テーマ: 『すべての子どもに5歳の誕生日を』



「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと明るい未来を実現するために  
 一人ひとりがボランティアとして参加する**ユニセフ**基金活動です。



**ユニセフ**は 予防接種の普及・安全な水や衛生環境の確保、母乳育児の推進  
 栄養改善など 総合的な支援を行っています。



**日時** 12月23日(日)  
 10:00~12:00

**場所** コープ総社東

- ♡バザー (売上げは全て基金になります)
  - ♡バルーンアート (数に限りあり) がもらえます
  - ♡ コープ総社東2F会議室にて **ユニセフ cafe**も開催します(あったかい飲み物も用意しています)
- お買い物の合い間にどうぞお立ち寄りください。

♡ 一緒に基金活動できます。気軽に参加してね

## おすすめ商品を使っただしぴ!!

コープおかやま若鶏  
 だし入り醤油これ一本

## = かぶと鶏肉のクリーム煮 =

- ＜材料＞ 作りやすい分量
- ・コープおかやま若鶏もも肉(-D大) 250g
  - ・かぶ 小 4個
  - ・玉ねぎ(薄切り) 1/2個
  - ・しめじ(小房に分ける) 1/2株
  - ・塩こしょう 少々
  - ・サラダ油 小さじ1
  - ・バター 15g
  - ・小麦粉 大さじ 1/2
  - ・牛乳 150cc
  - 【A】だししょうゆ 大さじ2・水 300cc
- ＜作り方＞
- 鶏肉に塩こしょうをし熱したフライパンにサラダ油を入れ表面を焼く。かぶは縦4等分に切り、葉はさつと下茹でしておく。
  - 鍋に焼いた鶏肉とかぶと【A】を入れ火にかけてアクをとりのぞき弱火で約10分煮る。
  - ①のフライパンにバターを加え玉ねぎをしんなりするまで炒める。弱火にして小麦粉を加え米粉っぽさがなくなるまで炒める。
  - ②の火を少しずつフライパンに加えて溶きのばしためらがうにならぬ間に鍋にもどす。
  - 鍋に牛乳・しめじを加えてとろみがでるまで混ぜながら加熱する。
  - 塩こしょうで味をととのえ下茹でしたかぶの葉を加えて盛りつける。

## = 炊き込みごはん =

- ＜材料＞ 作りやすい分量
- ・米2合
  - ・だし入り醤油これ一本 40cc
  - ・コープおかやま若鶏むね肉 100g
  - ・油あげ 1/2枚
  - ・ごぼう 1/4本
  - ・人参 1/4本
  - ・しめじ 1/2株
- ＜作り方＞
- 米を洗い分量の水を入れる。
  - 鶏むね肉は1cm角切り。油あげ、人参は糸状切り。ごぼうはささがき。しめじはほぐしておく。
  - ②を①に入れ だし入り醤油これ一本を40cc入れ炊飯する。

再掲 **ユニセフハンド・イン・ハンド in 新見 12月15日(土) 10:30~12:00**  
 基金活動、バルーンアート、バザーなど 気軽にのぞいてくださいね。 **サンパーク新見催事場** 協力よろしく お願いします。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



「食卓が華やかになるドレッシングがあればいいな」という声から開発。

## 商品ものがたり vol.185



ピンクの  
 たまねぎ  
 ドレッシング

**おすすめのポイント**

程よい酸味が爽やかなドレッシング  
 国産玉ねぎを使用した、程よい酸味とフレッシュな味わいのドレッシングです。桃のピューレやパイン果汁、レモン果汁も使用しています。化学調味料は使用せず、油分も約13%におさえています。着色料は使用せず、原料に国産紫玉ねぎ、紫いも酢を使用することできれいなピンク色に仕上げました。

**組合員さんの声から生まれました**  
 「家族にはできるだけ野菜を食べて欲しい」「彩りきれいな心ときめくドレッシングがあるといいな」などの声をもとに子どもから大人まで食べられるドレッシングを開発しました。

**見た目も華やか**  
 鮮やかなピンク色が印象的で味わいはマイルド。野菜サラダだけでなく温野菜のディップソースやカルパッチョなどの料理に合わせてもお楽しみいただけます。また見た目の楽しさから、パーティーメニューにもおすすめの商品です。

### 組合員さんのおすすめの声

色がとてもキレイで珍しいのでお家で友達とご飯を食べる時、話題になるので必ず出します。酸味もよく効いていて、さっぱり野菜を食べれます。その上味もしっかりしているので野菜やパスタ、肉類、色々なものに合います。

酸味が効いていて玉ねぎの香りも良く美味しい!色もキレイで見た目にもオシャレに見える。

