

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

〒700-0026

岡山県岡山市北区奉還町1丁目7番7号  
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

宅配からの  
 お知らせ

## 今週は登録受付週!

### 利用登録商品とは?

ふだんよく使われる商品をご登録  
 いただくことによって毎週お届けします。  
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

注文書  
 うら面

オトクな  
 利用登録

「オトクな」利用登録  
 商品は、いつでも  
 一番お得な価  
 格です。

新規登録はここで

ペリリな  
 利用登録

「ペリリな」利用登録商品は、その週のデリコ  
 (食品カタログ)と同じ価格です。

新規登録はここで

## 生活スタイルに合わせて選べる3つのコース!

たべてん便

便利でうれしい、おいしいをお届けします。

お申し込みは1週間単位(5日間・月～金)

配達料はかかりません。

まずは1週間の「おためし」で  
 ご利用ください。



こんな方に  
 喜ばれて  
 います

- 高齢の方で毎日のお食事にお困りの方。
- 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。

※写真はおかずコースの  
 一例です。

★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「留守用ボックス」に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

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**

2人様分  
 1日1食 **520円**

(税込価格605円)

(税込価格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**

2人様分  
 1日1食 **492円**

(税込価格575円)

(税込価格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**

2人様分  
 1日1食 **597円**

(税込価格689円)

(税込価格644円)

お店からの  
 お知らせ

## 10/22(日)は コープの日 組合員感謝デー ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

チラシの  
 お知らせ

10/20(金)～10/23(月) 「大生鮮市」

10/24(火)～10/26(木) 「イタリアンフェア」

10/13(金)

## コープ鴨方が改装オープンいたしました!

鮮度や品揃え、美味しさを追求した「おいしいお店」  
 誰でも楽しく、買い物しやすい「やさしいお店」を目指して  
 皆様のご来店をお待ちいたしております。

## 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)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局  
 ☎086-256-2522 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	11/15(水)	12/20(水)
コープ大野辻	11/11(土)	11/16(木)
コープ西大寺	11/4(土)	11/20(月)
コープ北畝	10/28(土)	11/18(土)
コープ東川原	10/27(金)	11/17(金)
コープ福富	10/28(土)	11/8(水)
コープ大福	10/28(土)	11/11(土)
コープ総社東	10/28(土)	11/9(木)
コープ倉敷北	11/11(土)	11/21(火)
コープ鴨方	10/28(土)	11/9(木)
コープ林田	11/11(土)	11/20(月)
コープ山陽	11/8(水)	11/11(土)
真庭センター	11/20(月)	12/18(月)
井原センター	11/28(火)	12/26(火)
新見センター	11/14(火)	12/12(火)

# AMDA協定締結10周年のつどい

AMDA  
 THE ASSOCIATION OF MEDICAL DOCTORS OF ASIA

世界の元気を育てたい。

AMDA 10th Anniversary

AMDAってどんな活動をしているか知っていますか? AMDAグループがすすめていること、  
 おかやまコープとの支援活動で広がったことなどについて、支援国で活動している方々から  
 お話を聞くことができます。ちょっとした疑問、支援先の国や人々のくらしの様子などをゲームや  
 おしゃべりで楽しみながら理解を深めます。

日時 **10月23日(月) 10:00～12:00**

会場 **オルガホール(岡山市北区奉還町1-7-7 地下)**

★託児あり(1歳以上) ※事前にお申込ください。

参加費無料

支援国のお菓子や  
 飲み物もあります♪

ホンジュラス母子支援事業(料理教室)

▲ザンビアの子どもたちと絵の交流

▲スリランカ  
 洪水被災者への緊急支援

(写真提供AMDA)

●お問い合わせ / 組合員活動グループ ☎086-256-2570 (受付時間/月～金曜 9:00～17:00)

個人情報について

この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて  
 適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。



このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています

見つけよう! 暮らしと地球

## 親子クッキング活動報告

～生協食パン&生協ヨーグルトを使って～



夏休みに親子で作ろう!

クロックムッシュとヨーグルトパフェ



親子クッキング実行委員会



8月28日(月)、岡山ふれあいセンターにて、親子クッキングを行いました。

応募多数の中、抽選で選ばれた24組の親子(67名)で、栄養バランスを考えた朝食にもおすすめメニュー!の

★クロックムッシュ ★コープはれとまとのサラダ ★ヨーグルトパフェを作り、夏休みのいい思い出になりました。

生協食パン、生協ヨーグルト、コープはれとまと等商品のこだわりについて学んだ後は、みんなで「食パン〇×クイズ」に挑戦したよ!



サラダのとまとやキュウリを包丁で切ったよ!  
ドキドキ...慎重に...



### ★クロックムッシュレシピ★

◆材料(4人分)◆

- ・6枚切り食パン4枚・ハム1枚・スライスチーズ1枚
- ・ツナ缶大さじ1・コーン大さじ3・マヨネーズ大さじ2
- ・バター大さじ1・卵2個・牛乳100ml

◆作り方◆

- ① パンの片面に4枚ともマヨネーズ(分量外)をぬる。
- ② ツナとコーンをマヨネーズであえる。
- ③ 一方はハムとチーズをはさみ、もう一方にはマヨネーズであえたツナとコーンをはさむ。
- ④ 卵をといて牛乳でのばす。
- ⑤ ③の食パンを④の液に各30秒ずつひたし、フライパンにバターを入れ中火にし、蓋をして3分ずつ両面を焼く。(焦げ目がつく程度)
- ⑥ 4等分に切り分けお皿に盛る。

卵を割って、牛乳の計量をして、食パンにマヨネーズをぬって...子どもたちもたくさんお手伝いして、クロックムッシュ作りを楽しみました。クロックムッシュが焼けたいい匂いが部屋中に漂いました◎

### 参加者の方の感想から

☆今まで食べたパンの中で一番おいしかったです。  
☆どの料理も簡単でおいしく、家でもまた作りたい。  
☆子どもと一緒にゆっくり料理する機会はなかなかないので、とてもいい経験になりました。

たくさんの嬉しい感想をいただきました。ありがとうございました。

今日は、クロックムッシュも作って、学校の家庭科で生かせようかなと思いました。



みかんとジャムをトッピングしてヨーグルトパフェを作ったら...  
♪出来上がり♪



仲良く一緒にもりつけ♡

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



解凍してのせるだけで料理がおいしく華やかに!

商品ものがたり vol.146



タイ、インドネシアで養殖されたえびを鮮度を保ったまま生から加工・凍結した産地一回凍結品です。えびの収穫から凍結まですばやく加工することで、えび本来のおいしさを閉じ込めました。加熱済なので解凍するだけでそのままお召上がりいただけます。サラダはもちろん、和・洋・中さまざまな料理の彩りにお使いください。

- ① えびの鮮度を落とさない  
収穫から工場搬入、加工のすべての行程において、大量の氷を使用することで鮮度の劣化を防いでいます。
- ② えびのうま味を逃さない  
えびの縮みやうま味の流出を防ぐため、加熱は殻付きのまま行います。加熱後は氷水ですばやく冷やし、短時間で凍結します。
- ③ えびの形をくずさない  
運搬中の衝撃による折れや欠けを防ぐため、加熱後に開いたあと、一尾ずつ手作業でいねいに閉じてから凍結しています。

### 組合員さんのおすすめの声

使いたい分だけ冷凍庫から出し、水に浸けておくだけで、すぐ使えます。甘みもあり、歯ごたえも満足。

ちり寿司の具にしています。冷凍庫にストックしておけるので、買い物に行けない時など、とても重宝しています。

