

ホームページでもご覧になれます **おかやまコープ** 検索 <https://okayama.coop/>

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

おかやまコープは、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

たべてん便をご利用されませんか？

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(月～金・5日間)
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。

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)

※写真はなごみおかずコースの一例です。
★18時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」に入れてお届けします。

おかず・御弁当・なごみおかずコースをご利用の方におすすめ!

※月～金5日間毎日ご利用の方のみ。

お味噌汁セット
野菜がたっぷりの
フリーズドライの
お味噌汁

1セット (4種8食) **741円** 常温
(税込参考価格800円)

毎週月曜日お届け

お弁当のお供にもどうぞ!

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

2/10(日)はポイント5倍! 冷凍食品4割引!

おうちで作ろう!! バレンタイン

ザクザクナッツのチョコサラミ
バレンタインにぴったり、ちょっと大人のチョコ。

材料
(1本分:直径3センチ、長さ15センチ)
●ミックスナッツ...50g
●ファミリーチョコレート...150g (約27～28個分)
●生クリーム...大さじ3
●バター...大さじ1
●オーツ麦たっぷりフルーツグラノーラ...30g
●粉糖...少々

下準備
●ミックスナッツは包丁で粗く刻む。
●ファミリーチョコレートをボールに入れて湯せんで溶かし、生クリームとバターを加えてよく混ぜる。

作り方
①チョコレート液にミックスナッツとオーツ麦たっぷりフルーツグラノーラを加えて混ぜる。
②①を冷蔵庫に入れ、粘土状の固さになるまで冷やす。(約10分)
③クッキングシートとアルミホイルを30センチ程の長さに切り、クッキングシートを上にして重ねる。
④②を③に流し入れ、直径3センチ、長さ15センチ程の筒状になる様に包み、両端をねじって止める。
⑤④を冷蔵庫に入れ、一晩冷やす。
⑥⑤を包みから外し、粉糖をかけ、好みの厚さに切る。

チラシのお知らせ
2/8(金)～2/12(火) 「バレンタイン準備」
2/13(水)～2/14(木) 「今年のバレンタインに!!」

コープピーアンドエスの
くらし応援サービスをご利用ください

洋服の青山 スーツのはるやま

ご存知ですか? **割引クーポンご使用後、さらに10%の組合員割引**があります。

青山・はるやま割引クーポンご請求 注文番号 **002546**

- 2月3回または2月4回OCR注文書「4～6ケタ商品注文欄」にご記入ください。(注文書提出期間 2019年2月11日～2月22日)
- お申込みより10日前後で生協ご登録住所に郵送でお届けします。
- 詳しいご利用方法はお届けするクーポン付きチラシをご覧ください。
- 一部組合員割引と併用できないセール等があります。
- お急ぎの場合は、下記まで電話でご請求ください。

コープピーアンドエス ☎086-256-7244 (月～金曜9:00～18:00)

We Support **unicef** **ユニセフお年玉募金にご協力ください**

おかやまコープはユニセフを応援しています

世界の子どもたちの命と健康を守るために

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。あなたの募金が子どもたちの支援に役立ちます。

募金方法

- 注文用紙で募金
募金受付期間 2月2回、3回、4回の注文用紙
OCR注文書の裏面 注文番号 **1520** 番に「口数」をご記入ください。
- eふれんずで募金
注文番号 **1520** と「口数」をご入力ください。
- 店舗で募金
店舗に募金箱を設置しています(2月末まで)

例)5口で500円になります。

注文用紙裏面のこのあたりです!

1520 ユニセフ募金 5

＜UNICEF_UN0160503_Soares＞
巡回診察で
発育観測を受ける
東ティモールの女の子

いきいき委員会

聞いてみよう！！介護のイロハ ～1人で悩まないで～

昨今、要介護の人数は年々増加傾向にあります。組合員の皆さんの中でも「あれ??」と思われる方がおられるのではないのでしょうか。介護について制度やしくみを知りたいけどどこに行ったらいいかわからない、そもそもどうしたらいいの?と思われる方へおかやまコープLPAの会の方を講師にお招きし、お話をさせていただきます。一人で悩まず気軽に聞いてみませんか?

日時 : 3月 11日 (月)

10:00～12:00

場所 : コープ東川原 別棟PAL

10月にコープ西大寺で
実施した企画と
同じ内容です。



募集人数 : 20名 (応募多数の場合は抽選とし外れた方のみ3月上旬に電話にて連絡いたします)

持ち物 : 筆記用具 ・ お茶

託児 : あり (1歳以上 1人100円)

参加費 : 100円



託児を申し込まれる方へ

- ・託児は1歳以上、1人につき100円
- ・開催時間の10分前を目安に託児受付を済ませてください。
- ・記名の上、タオル、ティッシュ、お茶、着替えを持参してください。
- ・(必要に応じてお昼寝用バスタオル、ベビーカーなどをお持ちください。)
- ・「おもちゃ」「おやつ」は持ち込まないでください。
- ・申込の際には「アレルギーの有無」をお知らせいただき、当日はおやつの確認をしてください。
- ・当日お子さんの体調がすぐれない場合は、お預かりできない場合があります。

スケジュール

- 10:00 開会
- 10:05 おかやまコープLPAの
会の方のお話
質疑応答
- 11:20 簡単なストレッチ
脳トレ
- 11:50 交流・アンケート記入
- 12:00 閉会

きりとり

聞いてみよう!介護のイロハ ~1人で悩まないで~ 参加申込書

締め切り 2月22日(金)

氏名 _____ 連絡先 _____ 託児 歳 ヶ月 アレルギー 無・有 ()

氏名 _____ 連絡先 _____ 託児 歳 ヶ月 アレルギー 無・有 ()

※ ご記入頂いた個人情報は厳重に管理し、目的以外には一切使用しません

各センター・各店舗(サービスカウンター) → 岡山東エリア事務局

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



宅配部門第2位・店舗部門第3位!

商品ものがたり vol.189



CO・OP
冷凍讃岐うどん

のどごしが良く、コシの感じられるゆでたてのうどんを急速凍結しました。ゆでたての美味しさをそのままお届けします。

いつでも打ちたてのおいしさ
うどんのおいしさは、噛んだ瞬間のもちもち感と、その後続くシコシとコシのある歯ごたえ、なめらかなのどごしで決まります。打ちたて・ゆでたてを急速凍結しているから、強いコシと、なめらかなのどごしのうどんが、ご家庭でいつでも手軽に召し上がれます。

レンジで簡単調理
内袋のまま電子レンジで調理できるので簡単・便利! すぐにおいしいうどんのできあがり。手軽で簡単、アレンジメニューもいろいろ楽しめます。

釜玉うどん

- ① 器に卵を割り入れ、かるくかき混ぜます。
- ② ゆでたうどんを①の器に入れ、うどんと卵をすばやくかき混ぜます。
- ③ 卵が半熟状態になりましたら、だし醤油と薬味をかけてお召し上がりください。

肉うどん

- ① 豚肉または牛肉を、砂糖、しょうゆ、酒、みりんできんかく煮しておきます。
- ② ゆでたうどんをつゆの入った器に入れ、①の肉、かまぼこ、ねぎ、ごまなどをのせてお召し上がりください。

調理例

食べる度にこのうどん、おいしいなあ〜どこか?と聞かれます(笑)。
“冷凍讃岐うどんよ”と私。
無言で食べる孫娘。“おいしくて何も言わずに食べてごめんなさい”と食べ終ってから言います。本当においしいです。

組合員さんの
おすすめの声

毎度うどんのもちもちさに胸がきゅんときます。おいしいと。

岡山市
森 美津子さん



苫田郡
小竹々美穂さん