

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。

宅配からののお知らせ

商品注文欄のお知らせ

11月3回 注文書より

6ケタ商品注文欄

に名称を変更しました。

4~6ケタ商品注文欄

注文番号が4ケタ以上の商品の注文や、10個以上の注文はこの欄を使用してください。

生協の冬ギフト

最大30%OFFになる、とってもお得な
早期割引までもなく締切です!
ご注文はお早めに!

保存版カタログ 無料配布中

早期割引 班配・個配...11/30(金)承り分まで
 締切日 店舗.....12/2(日)承り分まで

カタログ・注文書は配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。

お店からののお知らせ

11/25(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!

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)
- 羽毛布団のご予約

がっつり肉祭り コープ倉敷北 コープ山陽 開催

11/23(金・祝)~西日本豪雨被災地応援セール

チラシのお知らせ

11/20(火)~11/22(木) 「よりどりお買得祭り」
 11/23(金・祝)~11/26(月) 「大生鮮市」

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 | 12/19(水) | 1/16(水) |
| コープ大野辻 | 12/8(土) | 12/13(木) |
| コープ西大寺 | 12/17(月) | 1/12(土) |
| コープ北畝 | 12/11(火) | 12/22(土) |
| コープ東川原 | 1/18(金) | 2/15(金) |
| コープ福富 | 12/12(水) | 12/15(土) |
| コープ大福 | 12/21(金) | 12/22(土) |
| コープ総社東 | 12/13(木) | 12/15(土) |
| コープ倉敷北 | 12/8(土) | 12/18(火) |
| コープ鴨方 | 12/13(木) | 12/15(土) |
| コープ林田 | 12/17(月) | 1/12(土) |
| コープ山陽 | 12/12(水) | 1/9(水) |
| 真庭センター | 12/17(月) | 1/21(月) |
| 井原センター | 12/25(火) | 1/22(火) |
| 新見センター | 12/11(火) | 1/8(火) |

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
☎086-230-6303(月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

寄せられた募金は、ユニセフの活動に役立てられています。



おかやまコープは、「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」を支援しています。

ミャンマーでは、慢性的な栄養不良に苦しむ子どもの割合が高く、母親である女性たちの乳幼児に対する食習慣についても知識が十分に行き届いていません。このプログラムでは、ミャンマーの栄養状況が良くない地域にいる子どもたちのために、保健員への研修や栄養治療食の配布などを実施しています。

微量栄養剤の配布



©UNICEF_NYHQ2012-2083_Dean

乳幼児の栄養改善指導



©UNICEF Myanmar /2018 /Tin Aung

支援地域の子どもたちの栄養状態が改善しています!

ユニセフの研修で、子どもが健康でたくましく成長するためのメッセージやアドバイスを学び、栄養指導に役立てることができました!



子どもが病気の時にどんな食事やケアをしたらいいかを知ることができました。

助産師のミ・アイ・ミヤ・ティ・カインさん(左)と母親のダウ・ティン・ミンさん(右)

©UNICEF Myanmar /2018 /Tin Aung

どれも自信をもって
おすすめできる商品
これこれ

年末年始のおすすめ商品

岩手あい鴨鍋セット



あい鴨のうまみ
には、ごぼう
ホウレンソウが
相性バグン!

あう〜♡
ためしてみてね(Ⓚ)

コープおやかま若鶏



おやかま産れの
おやかま育ち

エサにこだわって
いるからおいしい!

いろいろな部位が
あります。使ってみてね。 私はキモの
大ファンです(Ⓚ)

コープおやかま牛



ためて
みてね

炊飯器で つくる ローストビーフ

＜材料＞

ローストビーフ

おやかま牛ブロック 250～300g
(もも・肩)
塩・こしょう 適量
(にんにく(チューブ) 2cm
しょうゆ 大さじ 1/2
酒・みりん 各大さじ 1

ソース

玉ねぎ 1個分
(すりおろし)
しょうゆ・みりん 酒
各大さじ 2
酢 小さじ 2
さとう 小さじ 1

＜作り方＞

1. 牛肉に塩こしょうをふり、30分くらい室温におく。
 2. フライパンを熱し、油をひき、1の肉の全面に焼き色をつける。この時出た肉汁は残しておく。
 3. ジップロックに1の調味料と2の肉を入れ、空気を抜き、密封する。
 4. 炊飯器に沸かしておいた熱湯を3が浸るくらい注ぎ、3を入れ、30分保温する。
 5. 30分後取り出し、余熱で火が通らないようにジップロックごと冷水で冷やす。
 6. 2のフライパンにソースの材料を全て入れ、水分が少し残るくらいまで煮つめる。
- ※中まで火を通したい時は、5の工程を長く。

国産赤鶏のやわらか肉だんご



やわらかくとうす味。
いろいろな味付で使え
ます。お鍋、シチュー他。

お鍋の具材を追加したい時
ぱぱッと使えるので…冷凍庫に
常備しています(Ⓚ)

ホットケーキミックス



おやつ作りの
強〜い味方。

ためしてみてね

炊飯器ケーキ

＜材料＞
・ホットケーキミックス … 200g
・絹とうふ … 100～150g
・バナナ … 1本つぶす
・きな粉 … 大さじ 1
・牛乳 … 100cc

＜作り方＞

全部混ぜて
炊飯器に
入れて
スイッチON

コープ鴨方 第3水ようびは 子育てひろば

組合員活動室
10時～12時
いつでも
自由です

5名のスタッフが、おもちゃや
子育て情報をご用意してお待ち
しています。



「にこにこ便利」
2018 秋号に
載っていますよ。
コープのお店に
置いてあるので
見てね〜♪



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



「食感」と「だし」にこだわった味付け数の子です。

商品ものがたり vol.184



味付け数の子しょうゆ漬
(アメリカ産)

こだわりのポイント

卵の密度が濃く、
食感がしっかりしています
「アメリカ(アラスカ南東部・シトカ)産」の
原料を使用しており、卵の密度が濃いこと
から、食感がしっかりしています。

無漂白なので数の子本来の
風味が生きています
一般的には見た目をよく見せるために、過
酸化水素水などを使って漂白した数の子
が多い中、「無漂白」で製造しています。だ
から、数の子本来の風味が生きています。

「鰹だし」と「昆布だし」を
きかせた上品なしょう油味
鰹だしと昆布だしを利かせた上
品なしょう油味に仕上げていま
す。数の子の各メーカーとも、味
付においてはそれぞれ独自の配
合を持っていますが、「カネシメ
食品」では、上品な味付けに上
げるために、「昆布だし」をきかせ
ているところが特徴です。

美味しい! 解凍方法



冷蔵庫または常温で
ゆっくりと解凍してくだ
さい。流水解凍など、急
速解凍を行うと食感が
損なわれますのでご注
意ください。