

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

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!

お弁当のお供にもどうぞ!

※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

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
 暮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。

＜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

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

ご意見・ご要望は
問合せセンター

宅配で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
土曜 8:30～18:00

0120-662-538

消費者被害を くいじめよう!! 報告

2018年12月13日(木)

コープ北畝にて、27人の参加で
消費者ネットおかやまより講師を
お迎えし、最新の消費者被害に関する
情報や、見守り活動にあたる心構え、
地域での連携などについて学びました。

だまされるのは
いやや!と覚えて下さい!
188 消費者ホットライン
相談できます



寸劇による
シミュレーションの
様子



大事なこと
ハッキリ
断る!
自分で買い
に行く。
社会と
つながり
気づき、
声かき
をする。



感想

・詐欺などの種類が年々多様化していることが分かった。
・とても勉強になった。周囲の人たちにも講座のことを知らせて誘いたい。

コープ委員会とは

『生協』でつながりおしゃべりする場です♪
月に一度集まって「商品」「くらし」「生協」などについて
感じたこと、気づいたこと、良かったこと、
良くしてほしいことなどをおしゃべりします♪

「何かやってみよう!」「やってみたい!」**わたし発**の活動をすすめよう!!

コープ委員に なりませんか

イキイキ活動
プロジェクト

活動
・月1回の委員会
・年1回以上の
つどいの
開催

任期:1年

それ以上も
大歓迎です

委員会は小学校区を
基本とし、活動しやすい
単位で作ります。

活動費と
交通費を
支給します。

小さいお子さん
かまいません
いつでもOKです

お問い合わせ先

倉敷エリア事務局
086-256-2677

問合せセンター
0120-662-538

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、みりんで甘辛く煮ておきます。
- 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』と私。無言で食べる様貌。『おいしいけど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ています。おいしい!

岡山市
森美津子さん



苫田郡
小竹美穂さん