



**重要なお知らせ**

Check!

ポイントの有効期間は、  
 ポイントが付いた年度の翌年度末までです。

有効期間つき  
**ポイント**  
 はじまり  
 ました!

宅配も

店舗も

例えば...

① 1年間でたまったポイント

② 翌年度末に失効

宅配

2022年 4月1回 ~ 2023年 3月最終企画回

2024年 3月最終企画回

Check!

店舗

2022年 4月1日 ~ 2023年 3月31日

2024年 3月31日

Check!

2022年3月最終企画回(宅配)・3月31日(店舗)までに取得したポイントは、有効期間の対象とはならないため、なくなることはありませんが、  
 2023年3月最終企画回(宅配)・3月31日(店舗)時点で使われずに残った有効期間のないポイントはすべて1ポイント=1円として出資金に振替えます。

くわしくはこちら



お店からの  
 お知らせ

**4/10(日)は**

今ついている価格よりさらにお得な

**ポイント5倍! 冷凍食品2割引!**

※母の日・父の日ギフト・キッチンフェアもポイント5倍の対象です。

お急ぎ  
 ください!

母父ギフトの早期割引は  
 4/10(日)まで!

母父ギフトのご注文1点につき50ポイントプレゼント!



**4/15(金)は** コプカプレミアム特典 **4倍**チャージデー

チラシの  
 お知らせ

4/15(金)~4/18(月) 「大生鮮市」「まんなかの市」

4/19(火)~4/21(木) 「よりどりお買い得祭り」

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)

●コープ福富は共済カウンターでの  
 相談になります。それ以外は会議室  
 での相談になります。

※新型コロナウイルス感染拡大予防のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局

☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00)

[CO-OP共済ニュース]

会場	日程	
オルガ	5/18(水)	6/15(水)
コープ大野辻	4/28(木)	5/14(土)
コープ西大寺	5/7(土)	5/16(月)
コープ北畝	4/23(土)	4/26(火)
コープ東川原	5/20(金)	6/17(金)
コープ福富	5/11(水)	5/21(土)
コープ大福	4/23(土)	5/20(金)
コープ総社東	5/17(火)	5/21(土)
コープ倉敷北	5/14(土)	5/17(火)
コープ鴨方	5/5(木・祝)	5/21(土)
コープ林田	4/25(月)	5/7(土)
コープ山陽	5/7(土)	5/11(水)
真庭センター	4/26(火)	5/24(火)
井原センター	4/26(火)	5/24(火)
新見センター	4/26(火)	5/24(火)

**エリア総代会議開催のご案内**

エリア総代会議では、各エリアの2022年度の活動のすすめ方を確認し、  
 通常総代会議案(一次案)について、疑問を解消し理解を深めます

●開催時間 10:00~(予定)

- 会場では新型コロナウイルス感染防止対策を実施します。ご理解ご協力をお願いします。  
 ご本人またはご家族の体調に不安がある場合はご出席をお控えください。
- 託児はありません。お子さま連れでの参加はお控えください。
- 総代のみなさんは、別途案内ハガキをお届けいたします。出欠をご連絡ください。
- 総代以外の組合員で参加をご希望の方は、**4月21日(木)17:00**までに、  
 下記お問い合わせ先までご連絡ください。

エリア	日程	会場
岡山東	5月6日(金)	オルガホール
岡山西	5月9日(月)	オルガホール
倉敷	5月9日(月)	倉敷アイビスクエア
美作	5月9日(月)	津山市総合福祉会館
備北	5月6日(金)	高梁国際ホテル
井笠	5月6日(金)	笠岡市民会館

お問い合わせ エリア事務局 ☎086-256-2677 または 機関運営・広報室 ☎086-256-2515 (月~金曜 9:00~17:00)



## みんながわいわい お祝い膳

商品大好き委員会



簡単

ポリユール たろふ

### 大根餃子 (4人分)

- ＜材料＞
- 大根 太め 1本 (3mm幅輪切りにしておく)
  - おヒリミンチ 300g
  - ニラ 1/2束 (みじん切り)
  - 白ネギ 1/2本 (みじん切り)
  - しょうが ひとかけ (すりおろす)
  - ☆塩こしょう 少々
  - ☆ごま油・酒・しょうゆ 各大さじ2
  - 片栗粉 少々
  - サラダ油 大さじ1
- ＜作り方＞
- ① ①の材料をすべて混ぜる。
  - ② ☆ごま油をつける。
  - ③ 大根の水気をペーパータオルでやさしく拭く。
  - ④ 大根の片面に片栗粉をすくすり、②をのせ、半分におりたたむ。
  - ⑤ フライパンにサラダ油を引き④を焼く。火焼き色がついたらうら返し、ふたをして弱火で4分ほど蒸し焼きにする。
- ☆ 酢・しょうゆ・サラダ油・ごま油 各少々

入園入学シーズンにピッタリ♡



★ オートミールの風味と食感が新しい♡

### オートミールDEグラタン (2人分)

- ＜材料＞
- オートミール 80g
  - リーゼッツィ 4本
  - 玉ねぎ 1/4個
  - お好きなきのこ 適量
  - 有塩バター 10g
  - セザンヌチーズ 60g
  - ☆牛乳 200cc
  - ☆水 100cc
  - ☆コンソメ 小さじ1/2
  - ☆塩 小さじ1/2
  - ☆こしょう 少々

- ＜作り方＞
- ① 玉ねぎはみじん切り、リーゼッツィは1cm幅、きのこは食べやすく切る。
  - ② 大きめの耐熱皿にオートミール①を入れて混ぜる。
  - ③ ②にバターをのせ、ふんわりとラップをし、600wのレンジで6～7分加熱、取り出して混ぜる。
  - ④ 耐熱皿に2等分に入れ、セザンヌチーズを適量のせ、トースターで4～5分焼く。

### オートミールDEチヂミ (4人分)

- ＜材料＞
- オートミール 100g
  - 水 180ml
  - ☆卵 3個
  - ☆片栗粉 大さじ6
  - ☆鶏ガラスープ 小さじ3
  - ☆イカ(食べやすい大きさに切る) 110g
  - ☆ニラ(3cmの長さに切る) 1/2束
  - ☆ごま油 大さじ6
- ☆ オートミールの風味と食感が新しい♡
- ☆ 酢・しょうゆ・醤油 各大さじ3
- ☆ 白ゴマ 適量

- ＜作り方＞
- ① ①を耐熱皿に入れて、ラップして600wのレンジで1分半加熱する。
  - ② ①に☆の材料をすべて入れ混ぜる。
  - ③ フライパンを中火にかけ、ごま油を引き②を適量入れ、両面を焼く。(押しつけるように焼く)
  - ④ ③を食べやすい大きさに切る。

### お寿司ケーキ (4人分)

- ＜材料＞ ※ケーキ型(直径15cmくらい)
- ごはん 400g
  - ☆酢 大さじ2.5
  - ☆砂糖 大さじ2
  - ☆塩 少々
- ☆ お寿司の具材
- ・錦糸卵・菜の花・カニカマ
  - ・ツナ缶・マヨネーズ
  - ・サーモン など
- ＜作り方＞
- ① ご飯に☆を混ぜ、酢飯を作る。
  - ② ケーキ型にラップを敷き、酢飯と具材を交互に敷きつめる。
  - ③ 型から取り出し、上面を飾る。



### イワシ団子スープ (4人分)

- ＜材料＞
- ☆とれとれいわし 1袋(150g)
  - ☆ネギ(小口切り) 3本分
  - ☆片栗粉 25g
  - 大根(いちお切りなど) 250g
  - 水 1リットル
  - 酒・しょうゆ 各50ml
  - ネギ(葉味) お好みで

- ＜作り方＞
- ① ☆を混ぜる。
  - ② 鍋に水を入れ大根を入れ、煮る。
  - ③ 大根が透明になったら①をスプーンですくって入れる。
  - ④ つみれが浮きあがってきたら調味料を味をつける。
  - ⑤ お椀につき分け、お好みでネギをちらす。



つみれが簡単に作れます♡

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



宅配部門第4位、店舗部門第11位!

商品ものがたり



### CO-OP骨取りさばの味噌煮

みんなに食べて欲しいから、腹骨・小骨をとりました。

おすすめポイント

- ノルウェー産さばを小骨までとりのぞいて味噌煮にしました。
- 信州味噌ベースの甘めのタレは、さばのうま味もしみ出してお子様にも大人気。
- 「簡単便利」にお魚が食べられます。

いつでも食べたいときに、手軽に召し上がれる個包装。1袋に約60gの切身が入っています。湯せんで温めるだけなので(手軽で生ゴミも出ないのがいい)と組合員さんの支持が広がっています。

### 組合員さんのおすすめの声

家族で、おいしいから食べています。骨がないのでとても食べやすいです。

湯せんで簡単においしいみそ煮が出来て助かっています。よく利用しています。

岡山市 近藤さん



岡山市 古川さん