

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 岡山市北区奉還町一丁目7番7号
おかやまコープ 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 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。

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** (税込価格605円)
 2人様分 1日1食 **520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** (税込価格575円)
 2人様分 1日1食 **492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** (税込価格689円)
 2人様分 1日1食 **597円** (税込価格644円)

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

★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

今週は利用登録受付週!

6月1日より
「コープのバナナ」商品名を変更します

| 現在の商品名 | 規格 | 6月1日以降の商品名 | 規格 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| コープのバナナ(少量) | 600g (4～7本) | コープのバナナ600 | 600g (4～7本) |
| コープのバナナ | 900g (5～9本) | コープのバナナ(徳用) | 900g (5～9本) |

コープの日
5/27(日)は 組合員感謝デー
ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

コープ大野辻 コープ福富 コープ倉敷北 コープ林田 コープ山陽の
5店舗では がっつり肉祭りを開催!
 超! 目玉商品が目白押し! 厳選した商品をスペシャル価格でやっつけます!

漬け込みシーズン到来!
 材料、瓶等、各種取り揃えておりますのでコープ各店へ是非お出かけください。

チラシのお知らせ **5/25(金)～5/29(火)「大生鮮市」**

おかやまコープ組合員 ならではの割引のあるお店です

ご利用の際は、本紙(コピー可)または、コープポイントカードをご提示ください

| | | |
|--|--|--|
| 洋服の青山 AOYAMAタイアップカード発行で 店内価格(セール価格含む)・割引クーポン適用価格より 10%OFF ※全国の「洋服の青山」で組合員割引が利用できます。 タイアップCD 750 | スーツのはるやま 店内価格(セール価格含む)・割引クーポン適用価格より 10%OFF ※系列店「フォーエル」は5%OFF、「P.S.FA」は10%OFFの組合員割引。 ※県内の「はるやま」「フォーエル」「P.S.FA」が対象です。 提携コード 30098 | 眼鏡市場 組合員さまとご家族さまは店内価格より 5%OFF おかやまコープ071018 ※全国の「眼鏡市場」[ALOOK]で組合員割引が利用できます。 ※取り扱い店ではコンタクトレンズも対象です。 ※補聴器と販売備品(クリーナーなど)は対象外です。 |
|--|--|--|

お問い合わせは **コープピーアンドエス ☎086-256-7244** (月～金曜 9:00～18:00)

We Support **unicef** **2017年度 ユニセフ募金のご報告** おかやまコープはユニセフを応援しています

ご協力ありがとうございました

募金総額 353万9,133円
(お年玉募金、ハンド・イン・ハンド、店頭等の募金箱より)

ユニセフ(国際連合児童基金)は世界中の子どもの命と健康を守るために活動しています。みなさんから寄せられた募金は、最も支援の届きにくい子どもたちを最優先に190の国と地域で活用されています。2016年に5歳の誕生日を迎える前に命を落とした子どもの数は560万人で、1990年の1,260万人から、大きく減少し、子どもたちを取り巻く環境は確実に改善されてきています。

「お年玉募金」では募金と一緒にあたたかいメッセージが54通届きました。
※メッセージの一部です

子どもが病気の時にどんな食事やケアを与えるべきか知ることができました。

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ぶことができました!

母親のナウ・ライ・ニューさんと娘のビューちゃん(左) 指導する保健員のマー・ハイ・マン・ツーンさん(右)

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

もち麦を食べよう！ みんなで健康づくり

「たべるたいせつプロジェクト」
1/24 コープ林田で開催された「健康なカラダづくりにもち麦を使ってみよう！」
作られたメニューの中からいくつかのレシピを紹介し、レシピは美作市健康づくり推進課
より提供していただきました。普段の食卓にもぜひもち麦を使ってみてください。

★ 3割もち麦お粥

もち麦 … 1合 (150g) … ひと洗、水でよく洗っておく(とがなこ)
米 … 2合 (300g) … ひと洗、水でよく洗っておく
水 … 3150cc … もち麦と米の重量の7倍

《作り方》

- ① もち麦と米を鍋に入れ、水を加えて火にかける。
 - ② 強火で加熱し、沸騰した弱火にして15～20分間煮る。
 - ③ 火を止めの、フタをしたまま約10～15分蒸らす。
 - ④ 出来上がり
- ＜コメント＞もち麦が入ると、お米のみに比べて9割の水分量が必要です。

★ もち麦入りかぼちゃサラダ(4人分)

かぼちゃ 200g … フタを取りひと口大にし、レンジで6分加熱する。
玉ねぎ 1/4コ … 薄くスライスし、レンジで1分加熱する。
ゆでもち麦 60g … 作り方は下記の通り。
アーモンドスライス 20g … 軽く煎っておく。
マヨネーズ 大さじ2
塩コショウ 少々

- #### 《作り方》
- ① ボールに粗く切ったかぼちゃと、玉ねぎ、ゆでもち麦を入れる。
 - ② 軽く混ぜ合わせ、マヨネーズを加えさらに混ぜ、塩コショウで味を整える。
 - ③ 出来上がりに、煎ったアーモンドを散らす。

★ もち麦つくだに

ゆでもち麦 ♥ 400g
しょうゆ 大さじ6
みりん 大さじ6
砂糖 大さじ6
しょうが みじん切り 40g
えごま 大さじ2

《作り方》

- ① ゆでもち麦を鍋に入れ、しょうゆ、みりん、砂糖、しょうがを入れる。
 - ② 調味料の水気が無くなるまで煮る。
 - ③ 最後に、えごまを入れて和える
- * えごまをゴマに代えても良い。
* えごまを入れる時は長期間火にかかないこと。

★ もち麦グラトウ(約40コ)

もち麦 75g … 約20分煮る
グラトウ 75g
バター 12g
干しぶどう 60g
ホワイトチョコレート 30g
マシュマロ 60g

《作り方》

- ① フライパンの中にもち麦を入れ、中火で焼き色が付くまで約20分間煮る。
- ② ①の上にグラトウとドライフルーツ、バターを混ぜる。
- ③ 耐熱容器にマシュマロを入れ、レンジで約20秒温める。
- ④ マシュマロが大きい場合は、適当な大きさにしたホワイトチョコレートを入れる。
- ⑤ ④に②を入れ、バットに移し、形を整える。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、適当な大きさに切る。
- ⑦ 包装紙(ワックスペーパー)で包む。

★ ゆでもち麦入り煮込みハンバーグ(大き目の約5コ分)

合いびき肉 300g
塩 A 小さじ1/2
こしょう 少々
パン粉 1/2cup
牛乳 大さじ3
ゆでもち麦 ♥ 200g
玉ねぎ 1個 … みじん切り
卵 2個

＜ソース＞

トマト水煮缶 1缶
ケチャップ B 大さじ3
中濃ソース 大さじ2

- ① パン粉を牛乳に浸しおろし、玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ② Aをボールに入れ、薄く、ピンク色になるまでしっかり練る。
- ③ ②のボールの中にゆでもち麦、①、卵を入れ、しっかり混ぜる。
- ④ 均等にしたら、フライパンに火にかき、薄くサラダ油をきき、ハンバーグを並べる。
- ⑤ 強火で1分、裏返して1分焼いたら、Bを入れ、蓋をして弱火で15～20分蒸し焼きにする。

★ ゆでもち麦 ♥

もち麦 2合 (300g) … ゆでると約3倍になります。
水 6合 (1080cc)

- #### 《作り方》
- ① 鍋にもち麦と水を加え、中火にかける。
 - ② 沸騰してきたら、吹きこぼれなようにフタをずらして火を弱める。
 - ③ 20分炊き、火を止めの10分蒸らし、からザルに上げ水気を切る。



美作市もち麦
イメージキャラクター
「もち麦ファミリー」

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

「商品セミナー講師」をやってみませんか!!

名称 商品セミナー組合員講師

内容 コープ委員会等(組合員)が主催する「商品セミナー」へ講師として参加します。2～3時間程度で、下準備・商品説明・食生活提案・調理をします。

講師料 活動費(講師料)と交通費実費

資格

- おかやまコープ組合員の方
- 栄養士の方
- 自家用車で県内各会場へ参加可能な方
- 月1回程度の研修会や学習交流会に出席可能な方

商品
セミナー
って何?

おかやまコープではコープ委員会等(組合員)のみなさんが「商品をテーマに何かやってみよう」「商品についてここがもっと知りたい」といった活動に取り組んでいます。そのひとつとして、コープの商品について学ぶ場として「商品セミナー」を開催しています。

応募
方法

下記まで電話でお申し込みください。後日、説明会の日程をお知らせします。

お問い合わせ・お申し込み/
おかやまコープ商品企画 守屋

☎086-296-6415 (火～金曜10:00～14:30)