

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1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。  
 ※写真はおかずコースの一例です。

★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

**今週は登録受付週!**

**利用登録商品とは?**  
 ふだんよく使われる商品をご登録いただくことによって毎週お届けします。  
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

注文書うら面

**オトクな利用登録** 「オトクな」利用登録商品は、いつでも一番お得な価格です。  
**新規登録はここで**

**ベンリな利用登録** 「ベンリな」利用登録商品は、その週のデリコ(食品カタログ)と同じ価格です。  
**新規登録はここで**

**7/23(日)は ポイント5倍! 冷凍食品4割引!**  
 ※カタログギフト「生協の夏ギフト」、店内ギフトもポイント5倍の対象です。

**7/30(日) 「コープの日わくわく大抽選会」**  
 特等景品は **コープの商品券10,000円分 各店2本**  
 只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しております。7/30(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が出来ます。

チラシのお知らせ  
 7/21(金)～7/24(月) 「夏休みのごちそう」  
 7/25(火) 「土用の丑」  
 7/27(木)～7/30(日) 「大生鮮市」

**7/25(火)は土用の丑の日。**  
 コープ各店では「店頭焼きたて販売」を行いますので、是非ご利用ください。

かしこく暮らし 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	8/16(水)	9/20(水)
コープ大野辻	8/5(土)	8/24(木)
コープ西大寺	8/5(土)	8/21(月)
コープ北畝	8/19(土)	8/22(火)
コープ東川原	8/18(金)	9/15(金)
コープ福富	8/9(水)	8/19(土)
コープ大福	8/18(金)	8/26(土)
コープ総社東	8/10(木)	8/19(土)
コープ倉敷北	8/19(土)	8/22(火)
コープ鴨方	8/10(木)	8/19(土)
コープ林田	8/12(土)	8/21(月)
コープ山陽	8/5(土)	8/9(水)
真庭センター	8/21(月)	9/11(月)
井原センター	8/22(火)	9/26(火)
新見センター	8/8(火)	9/12(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  
 ☎086-256-2522 (月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

公益財団法人おかやま環境ネットワーク体験プログラム

**『森林公園を歩こう』のご案内**

最終処分場にてゴミの行方や処理等について学び、森林公園にてインストラクターのお話を聞きながらゆっくり森林公園内を散策します。

**日時 8月24日(木) 8:30～17:30**

**出発時刻** ●8:30 コープ大福出発  
 ●9:00 ママカリフォーラム前出発

**行先** 岡山市山上新最終処分場(岡山市北区山上)、  
 岡山県立森林公園(苫田郡鏡野町上齋原)

**定員 40名** (小学生以上、森の中を歩ける方)  
 ※応募者多数の場合は抽選、参加の可否は郵送にて連絡。  
 ※当選者には詳細案内を郵送します。  
 おかやま環境ネットワーク個人会員を優先します。

**参加費 1人500円** ※昼食各自持参  
 ※おかやま環境ネットワーク個人会員とその同居家族は無料(年会費2,000円)

**申込 7月21日(金)までに郵送、FAX、Eメールのいずれかで、**  
 ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号 ⑤携帯電話番号  
 ⑥年齢 ⑦集合場所(コープ大福かママカリフォーラム)  
 ⑧おかやま環境ネットワークの2017年度個人会員か入会希望か非会員かをご連絡ください。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク  
 〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565

◆主催:公益財団法人おかやま環境ネットワーク、生活協同組合おかやまコープ岡山西エリア  
 E-mail:kankyounet@okayama.coop



## 広報が 行く! ポテトサラダは何入れる?

パート  
4

広報委員 サンタさん  
〈材料〉  
新じゃが  
きゅうり  
ハム  
ゆで玉子  
マヨネーズ

〈作り方〉  
きゅうりは塩もみを  
しておく。  
じゃがいもをゆでて  
1度お湯を捨て、再び  
火にかけ水分を飛ば  
して粉ふきも状  
態にしてからつぶす。

広報委員 ぱんちゃん  
〈材料〉  
新じゃが<sup>半</sup>  
かぼち<sup>半</sup>  
きゅうり  
ゆで玉子  
あらびきソーセージ  
玉ねぎ スライス  
黒こしょう  
マヨネーズ

〈作り方〉  
きゅうりは塩もみ  
をしておく。  
ゆでてつぶしたじゃが  
いもとかぼち<sup>半</sup>に<sup>①</sup>  
を入れて混ぜる。  
マヨネーズと黒こしょう  
で味つける。

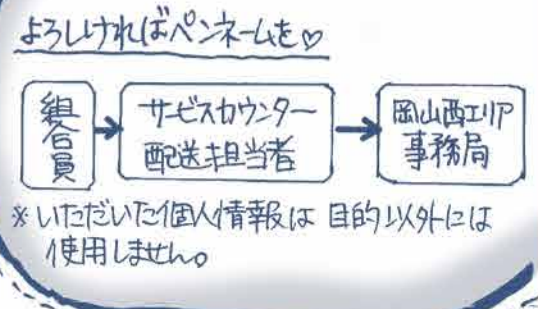
我が家の  
ポテトサラダは...

この入れています...  
作り方のコツなど...



広報委員 シンプルナリさん  
〈材料〉  
じゃがいも  
きゅうり  
ゆで玉子  
バター  
コンソメ  
黒こしょう  
マヨネーズ

〈作り方〉  
きゅうりは塩もみを  
ゆでてつぶしたじゃがいも  
に<sup>①</sup>を入れて混ぜる。  
仕上げにコ-プの  
野菜たっぷり和風  
ドレッシングを少量入れ  
さらに混ぜる。



## 広報が 行く! 報告

我が家のカレー アイデア  
「カレーにフルーツ?!」へのお返事ありがとうございました。

余ったカレーは...

- ★カレーパン
- ★カレーシチュー (セロリとトマト缶を加えて煮込む)
- ★カレーうどん
- ★カレードリア・カレーグラタン

ひと手間を加えて

和風だしの素  
ヒリ辛苦手のため

牛乳  
58才・女性

うずらのたまご  
自分のお皿に入れて  
いたら当たり!!  
ラッキー☆

キャベツ  
42才・女性

まいたけ  
48才・女性

ねんこん  
78才・男性

レトルトカレー  
1袋入れると一気に  
煮込んだ感が出る!  
(ルウと同じ  
メーカーのもの)

おたリンゴ  
26才・女性

義母のおすすめ  
たくあん  
私試さないけど  
きっと美味しい♡

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

コクうまソースが決め手の厚みがあるサクリとんかつ

商品ものがたり vol.135

CO-OP  
レンジで  
ひとくちソースとんかつ

まるやかでコクのある甘口のオリジナルブレンドソースが衣全体にしっかりとしみ込んだ、ひとくちサイズのとんかつです。電子レンジで手軽に調理でき、冷めてもやわらかい食感に仕上げました。

組合員さんの  
おすすめの声

お弁当に入れて冷めても  
美味しい!!お肉もしっかり  
厚みがあり中高生のお  
弁当にも大活躍です。

揚げることなくレン  
ジで手軽にとんかつ  
が食べれるので  
時短メニューに活  
用しています。

～こだわりの製法でおいしさを追求しています～

- ①肉に下味をつける際、真空釜の中でいいいにもみ込んでいますので、ジューシーなうま味が中までギュッと入り込み、肉自体がとてもやわらかな食感に仕上がっています。
- ②揚げたて熱々のとんかつをすぐにソースに漬け込んでいます。だからソースが衣にしっかりとしみ込み、ソースのおいしさを十分に味わっていただけます。
- ③ソースは自社工場独自にブレンド。トマト、玉ねぎ、にんじんなどの野菜の他に、りんごや黒糖などを加え、お子様にも食べやすい「まるやかでコクのある甘さ」に仕上げました。

岡山市  
林 愛美さん

岡山市  
大西左和さん