

ホームページでもご覧になれます **おかやまコフ** 検索 <https://okayama.coop/>

本紙は、毎週、おかやまコフの組合員さんに、一部ずつお配りしております

おかやまコフは、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

たべてん便をご利用されませんか？

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！

※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

お弁当のお供にもどうぞ！

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
く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** おかやまコフ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。

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

＜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

西アフリカ **ブルキナファソ** って知ってる?



ユニセフのスタディツアーで「ブルキナファソ」を見てきた小野田さんから現状を教えてください!



日時: 2月25日(月) 10:00～12:00

場所: コープ大野辻 2階
(車は第2駐車場の奥から、第1の場合はやまや側から停めてください。)

講師: 看護師 **小野田春花** さん

参加費: 300円

募集: 30人 (落選した方へは2月21日までに電話でご連絡いたします。)

託児: 有 (1歳以上) 1人/100円 (しめきり) 3/5 (金) 持ち物: お茶、着替(おむつなど)
アレルギーのあるお子さんは、おやつをご持参ください。おもちゃは持ってこないで、持ち物には名前を記入してください。

西アフリカに位置するブルキナファソ。そこで暮らす人々の生活が苦しいのはなぜ? トイレ事情や児童労働の現状などのお話しを聞いて『当たり前ってなんだろう?』『意識が変わる事の大切さ』を考えてみませんか?

★「西アフリカの“ブルキナファソ”って知ってる?」申込書

①氏名 _____

②電話番号 _____ (当日連絡のつく番号)

③託児のこどもの名前と年齢 _____ (お名前) _____ (お名前)
アレルギーの有無 → (有 _____) (有 _____)

* ご記入いただきました個人情報には 厳重に管理し、目的以外には 使用いたしません。

ピースプロジェクト
しめきり 2月15日(金)
組合員
↓
サービスカウンター
配送担当者
↓
岡山西エリア事務局

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

CO-OP C-1グランプリ 2018 宅配部門第2位・店舗部門第3位!

商品ものがたり vol.189



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。

おすすめポイント
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。

調理例

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。

組合員さんのおすすめの声
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)。 “冷凍讃岐うどんよ”と私。無言で食べる孫娘。“おいしくて何も言わずに食べてごめんねさ”と食べ終ってから言います。本当においしいです。

毎度うどんのもちもちさで胸がきゅんときます。あ!おいしい!

岡山市 森美津子さん
苫田郡 小竹美穂さん