

無料

おかやまコープ

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2021
5

vol.559

逸品

CO・OP たまごスープ

特集
eふれんずで
楽しくお買い物



さくらんぼソースの甘酒サイダーゼリー
(作り方は10ページ)

がんばろう
岡山
おかやまコープ

2021年5月号 第559号 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区泰連野一丁目七十七 TEL086-256-2001(代)

旬レシビ

玉ねぎ

密閉せず通気性のよい所で保存。葉タマネギや新タマネギは日持ちがしにくいので、早めに使うか炒めて密閉して冷凍保存。

にら

緑色が濃く葉がびんとして、切り口がみずみずしく香りが強いものが新鮮。新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。



新玉ねぎで作っても

玉ねぎステーキ

1人分
111kcal

材料(2人分)

玉ねぎ……………2個	酒……………大さじ1
パプリカ赤……………1/2個	みりん……………大さじ1
リーフレタス……………適量	しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、横半分に切り、頭とへたを切って平らにする。パプリカは縦半分に切り、種を除く。
- ②魚焼きグリルに①を入れて火が通るまで焼く。パプリカは取り出して薄皮をむき、混ぜ合わせたAにくぐらせてグリルに戻す。玉ねぎにもAを塗って少し焼く。
- ③②を取り出し、レタスと共に皿に盛り合わせる。
※組合員から寄せられた「わが家の健康レシビ」を参考にしました。



ふわとろ豚ニラ玉

1人分
507kcal

材料(2人分)

にら(ざく切り)……………1束(100g)	ごま油……………小さじ2
豚小間切れ……………200g	しょうゆ・酒……………各大さじ2
卵……………2個	みりん……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1	片栗粉……………小さじ2

作り方

- ①フライパンに半量のごま油を強火で熱し、混ぜ合わせたAを流し入れる。ふんわりと混ぜ半熟状になったら取り出す。
- ②①のフライパンに残りのごま油を入れて中火にし、一口大に切った豚肉・にらを順に入れて炒める。
- ③混ぜ合わせたBを加えて絡め、とろみがついたら①を戻し入れてサッと混ぜ合わせ、器に盛る。



新玉ねぎの和風サラダ

1人分
87kcal

材料(2人分)

新玉ねぎ(うす切り)……………200g	削り節……………適量
リーフレタス(ちぎる)……………20g	焼きのり(ちぎる)……………適量
ほん酢……………大さじ3	卵黄……………1個分

作り方

- ①器にレタスを敷き、サッと水洗いして水けを切った玉ねぎを盛ってほん酢をかける。
- ②のりと削り節を散らし中央に卵黄をのせる。食べる時に混ぜ合わせる。



糖質OFF焼きそば

1人分
264kcal

材料(2人分)

国産生芋糸こんにやく……………420g	お好みソース……………大さじ3
豚バラ薄切り肉(約3cm長さ)……………100g	和風だしの素……………小さじ1
にら(ざく切り)……………1束(100g)	こしょう……………適量
緑豆もやし……………1/2袋(100g)	削り節、紅しょうが……………各適量

作り方

- ①糸こんにやくは食べやすい長さに切り洗ってしっかりと水けをきる。フライパンを中火で熱して糸こんにやくを入れ、水けがなくなるまで空煎りする。
- ②①に豚肉を加えて炒め、肉色が変わったらAを加えて炒め合わせBで味をととのえる。
- ③器に盛って削り節を振り、紅しょうがを添える。



おかやまコープくらしとなかま 検索
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/

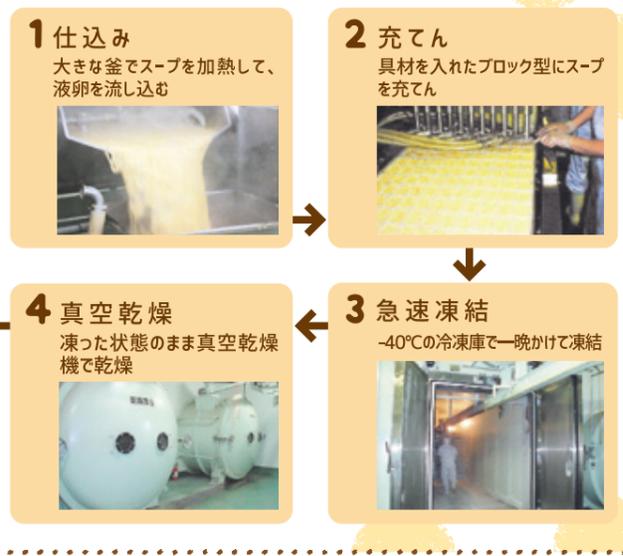
公式Instagram
からも情報発信中!



今月の逸品



たまごスープが
できるまで



お椀いっぱい広がるふんわりとしたかき卵が特徴のコープたまごスープです。ご家族みなさんで、おいしく楽しく食べていただけるように、日々思いを込めて丁寧に製造しています。ぜひ一度コープたまごスープをご賞味ください。



組み合わせおすすめ

- 残った「飯や」焼きおにぎりをに入れて簡単雑炊。お女子みで味干しやのりをトッピング!
- 冷凍うどんやそうめんのおつけいり。
- 温かい牛乳や豆乳でマイルドなスープに。
- チャーハンの味付けに、砕いて混ぜるだけ。
- ごま油・すりごま・ネギなどをプラスして変イヒを楽しむ!
- ミックスベジタブル、冷凍豆腐、とろろ昆布、わかめなど具材を足して栄養アップ。
- 角切りトマトを加えてフランスパンを浮かべ、ピザ用チーズをのせてトースターで焦げ目をつける。
- 焼き餅や春雨を入れてボリュームアップ。
- とろみをつけて魚や肉のあんかけや親子丼に。
- たこ焼きを入れて明石焼風。

おいしさ広がるアイデアレシピ

CO-OP たまごスープ

6月1回宅配予定価格
5食入 **198円** (税込 213円)

5月3回宅配予定価格
10食入 **388円** (税込 419円)

CO-OP たまごスープ

お湯を注ぐだけで、簡単につくりたての味わいが楽しめるCO-OPのたまごスープ。忙しい朝やお弁当の時に、飲んでホッと一息。また、スープとして飲むだけではなく、いろいろなアレンジが楽しめるのも魅力のひとつ。いろいろ試してあなたのお気に入りの食べ方を見つけてください!

こだわりのたまごと独自の製造方法

CO-OPたまごスープは1994年に発売されて以来、大人気のロングセラー商品。製造を手掛けているのは東洋水産株式会社です。

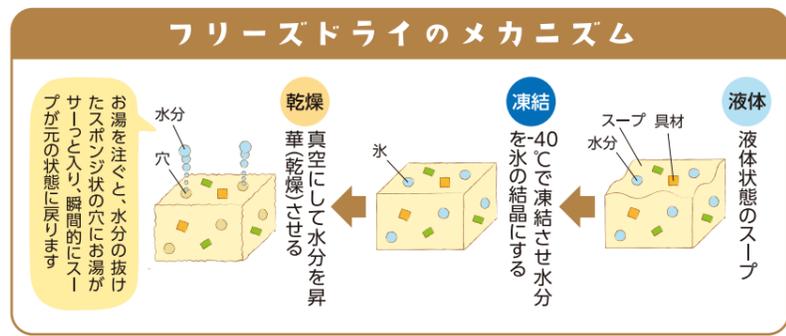
主役のたまごは、青森県・岩手県の契約養鶏場のたまごのみを使用。厳しい検査をし、たまごの新鮮さにこだわっています。

また、独自の製造ラインを作り、液卵とスープを合わせるタイミングや温度、流し入れ方、かき混ぜ方を最適にしました。最後のひと口まで、ふわふわのかき玉が楽しめます。

どんな料理にも合うチキンとたまごの「親子スープ」

あっさりしたチキンブイヨンに、コクのあるチキンエキスをブレンドしたまろやかで深みのある味わいは、たまごの味を引き立てます。

たまごは時間がたつても沈まないくらいたっぷり。さらさら、わかめ・ねぎ・カニ風味かまぼこを彩りよくプラス。和洋中どんな料理とも相性がよい飽きのこない味です。



フリーズドライで素材の味、香り、食感をそのままに

低温下で乾燥させるフリーズドライは、高熱を加えての乾燥と違い食品組織が破壊されにくく、素材そのものの味や香り、食感、栄養成分を保つことができます。また、水分量が低いので、不要な添加物を使わずに長期保存が可能です。

常備して災害時の備えに、またアウトドアにも軽量で便利です。

炊飯器にお任せで簡単おいしい

たまごとベーコンの炊き込みチャーハン

材料(2合分)

CO-OPたまごスープ	3個	ごま油	小さじ1
米	2合	水	2合分
ベーコン	2枚(40g)		

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②炊飯器に洗った米を入れ、通常の水加減をする。
- ③①にたまごスープとごま油を入れ、よく混ぜてから普通に炊く。炊けたらよく混ぜる。

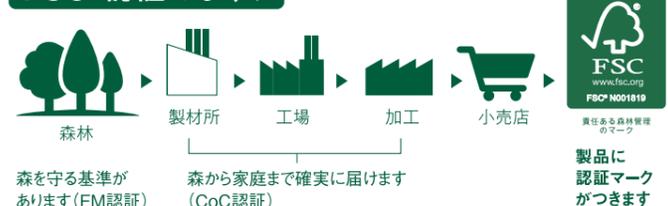
森林資源を守るために「FSC®認証」商品の普及

森は生物の大切な住み家であり、人間も多くの恵みを得ています。その森を保全しながら持続可能なものにする、コブ商品を通じて考えてみませんか。

FSC®認証とは

FSC (Forest Stewardship Council®: 森林管理協議会) は、責任ある森林管理を世界に普及させることを目的とする独立した非営利団体で、国際的な認証制度を運営しています。FSC®認証は、適切に管理された認証林やその他責任をもって調達された原材料で作られた製品に、認証ラベルをつけて、消費者に届けるしくみです。

FSC®認証のしくみ



FSC®マークを目印に認証製品を選んで購入することで、認証された森林資源への需要が高まり、適切に管理された森林の拡大につながります。



つくる責任
つかう責任



気候変動に
具体的な対策を



陸の豊かさも
守ろう



認証商品の一例



ライターのごとく 私とSDGs

豊かな森は永遠に残ってほしいです。私たちが商品のパッケージにある情報を見て購入することが森林の環境を守ることにつながっていると初めて知りました。消費者としての意識の持ち方がエシカル消費なんだと、改めて思いました。(ライターS子)

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「セロリ」

江戸時代に日本へ持ち込まれた外来野菜で、和名は「オランダ三つ葉」。さわやかな香りとシャキシャキした食感のセロリで、さっぱりと初夏のサラダを楽しみましょう。

生産地と旬

冷涼な気候を好む高原野菜で、長野県が全国の4割を占める一大産地。県内では総社市山手地区で作られ1~4月まで収穫。アメリカからの輸入も多い。通年どこかで栽培されており、いつでも手に入る。

選び方と保存方法

葉の緑が鮮やかで、茎は白くて太くみずみずしく張りのあるのが良いセロリ。保存は葉と茎を切り離しポリ袋に入れて野菜室へ。加熱して食べるには薄切りにして冷凍可。

栄養

カリウムや食物繊維。葉にはβ-カロテンやビタミンKが多く含まれている。独特の香りは、アピインやセネリンという精油成分で、精神安定、不眠やイライラの解消、食欲促進の働きがある。



葉もおいしく!
薄い衣でかき揚げにし天つゆで。クセもなくたくさん食べられる。ちりめんじゃこと佃煮風にしてもご飯によく合う。

主な料理法

- 生のまま使う**: 茎を薄くスライスしたりスティックにしてサラダに。みじん切りにしてタルタルソースに加えてもいい。香りを抑えたい場合は冷水にさらす。
- 煮物に**: シチューやポトフ、みじん切りにしてミートソース、小さくサイコロに切ってコンソメスープやミネストローネなどに。肉の臭い消しの働き。
- 炒め物**: 中華炒めなどに加えてもいい。あまり火を通しすぎないこと。
- 漬物**: ピクルスにすると、いい歯ざわりに仕上がる。浅漬けにしてもおいしい。



セロリとウィンナーのきんぴら

材料(2人分)
セロリ……………100g
ウィンナー……………3本
サラダ油……………小さじ2

作り方
①セロリは筋を取り5cm長さの拍子木切り、ウィンナーは縦に4等分する。
②①を油で炒め、しんなりしたらとセロリの葉を加えて炒め煮にする。

…教えてくれたのは…
あの香りが「大好き」な方もおられますが、「苦手」な方も、食べ慣れてセロリの魅力にはまっていただけならいいと思います。

河原充さん(ジュニア野菜ソムリエ)

〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】子どものオンラインゲーム利用で高額請求!



日頃から子どもとゲームの利用ルールについてよく話し合みましょう

スマートフォンやタブレット端末などにクレジットカード情報を登録したままにしておくと、子どもが端末使用時に自由に課金できてしまいます。クレジットカードのパスワード等の管理には、十分注意しましょう。利用ごとに通知をもらう設定をし、利用状況を確認するのも一つの方法です。周囲の大人は、ゲームの料金体系や決済方法を理解し、日頃から子どもとゲームの利用ルールについてよく話し合みましょう。

岡山県消費生活センター
086-226-0999



生協のインターネット注文/ eふれんずで楽しくお買い物

eふれんずを使っている組合員にその魅力を聞いてみました

eふれんずのココがうれしい!

**配達日の翌日の
19:00まで注文でき、何度でも
追加・取り消しができる**

以前は、同じものを2週続けて注文してしまうことがありましたが、配達日の翌日まで注文できるので、届いた商品や次週のカタログを見てから注文しています。



**いつでも
好きな時に注文できる
(AM3:00~5:00以外)**

働いているので、カタログをゆっくり広げて見る時間がありません。空いた時間にスマホでちょこちょこ注文できるので助かっています。

**自動的に合計金額が
表示される**

注文した商品の合計金額が表示されるので、買いすぎてお届け表の金額にビックリすることがなくなりました。



**eふれんずでしか注文できない
「数量限定商品」が手に入る**

カタログに載っていない商品を安く購入できるのが魅力です。月曜日の朝5時からの数量限定品を買うのが毎週楽しみになりました。



**「お気に入り」に
登録すると、その週に買える
お気に入り商品が表示される**

いつも買っている商品を見逃すことがないので便利です。

**会員コードと
パスワードがあれば、
どこからでも注文できる**

- お盆や正月に実家に帰省していても、会員コードとパスワードがあれば実家のパソコンからでも注文できるので便利です。
- 注文の仕方がわからない実家の両親のために、私がeふれんずで注文しています。商品は両親のところに届くので、喜んでくれています。



**指定したアレルギーの
登録・変更ができる**

子どもにアレルギーがあるので、登録すると簡単に商品を選べます。



**注文履歴が
確認できる**

お店では、宅配で注文したものをスマホで確認しながら買い物をしています。ダブらなくていいです。



私に合ったやり方で注文できる

- カタログを見ながら、eふれんずアプリを使って、注文番号を入力しています。早くて便利です。
- パソコン画面より紙のカタログの方が見やすいので、カタログを見て商品をチェックしてから、注文番号を入力する方法で注文しています。二度手間のようなのですが、合計金額が出るし、便利ことが多いので、ネット注文にはまりました。



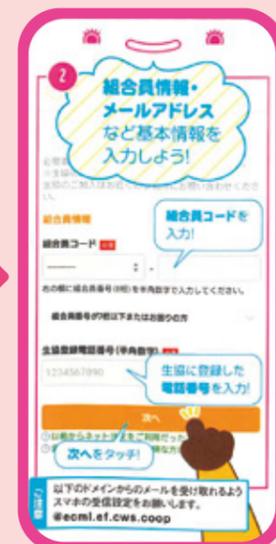
OCR注文書を書かなくてよい

- 商品を注文していない時も、次週のOCR注文書を出すために、班の人に預けに行っていたが、出さなくてもいいので手間が省けました。
- 老眼になり、OCR注文書の字が見えづらく、注文を間違えることがありましたが、eふれんずなら、画面の番号にカーソルを合わせるだけで注文できるし、注文した商品の確認ができるので安心です。



メールアドレス・組合員コード・パスワードを用意して始めよう 登録してみよう!

くわしい
ご利用方法は
こちらから▶



※eふれんずサイト・My eふれんずアプリのご利用は会員登録(無料)が必要です!

3分で
登録できた!



意外に
カンタン♥

担当者からひとこと

仲間づくりで、宅配のおすすめをしています。OCR注文書の提出だけでなく、ネット注文もできることをお知らせして、興味がある方には、その場でタブレットやスマホを用いて実際に見てもらっています。それをきっかけに宅配を始める方もおられます。西松屋やロフトなど、専門店の商品も買えるので、組合員さんに喜んでいただいています。お得な情報が満載のeふれんずを一度お試しください。

仲間づくり・共済推進グループ 宅配営業チーム
小倉倫代さん



買い物は、私の楽しみの一つです。生協の商品もネットで注文するようになって、さらに楽しみが増えました。カタログに載ってない商品もたくさんあって、生活用品はすべてまかなえると感じています。eふれんずに登録したけれど使っていない友達がいるので、声をかけてみようと思います。(ライターY)

AMDA社会開発機構に 支援金を贈呈

3月30日、AMDA社会開発機構「ネパール母子健康格差是正事業」に対して、2021年度の活動支援金100万円を贈呈しました。この支援金は、組合員さんから寄せられた「おかやまコープAMDA募金」から拠出されています。

贈呈式は、おかやまコープの6拠点(岡山市・倉敷市・総社市・浅口市・津山市)、AMDA社会開発機構(岡山市北区)、さらにホンジュラスとネパールの現地事務所をオンライン(Zoom)でつないで行われました。



組合員さん手作りのグッズも贈呈



くわしくは
こちら▼

岡大生協と連携して「食の応援セット」提供

3月30日、岡南大学生協と連携した「大学生の食の応援共同事業」の一環として、飲料とお菓子を詰め合わせた「食の応援セット」合計3500名分を贈呈しました。



大学生にセットを手渡す組合員理事(岡山大学(岡山市北区)にて)

くわしくは
こちら▶



「環境にやさしい暮らしの工夫」を紹介

昨年9月～11月に募集した「あなたのエコ教えて」に寄せられた「環境にやさしい暮らしの工夫」の中から、一部を紹介します。



短くなった鉛筆は補助軸で挟んで使い、鉛筆削りで削れないほど短くなったら、新しい鉛筆に接着剤でくっつけます。



三角コーナーは置かず、野菜の皮などは不要なパックに入れ、冬場はダンボールコンポスト、夏場は天日干しにして量を減らします。

その他の
投稿は
こちら▼



2021年3月 理事会だより

「災害復興支援・応援積立」を 東日本大震災被災地支援の取り組みに活かします

Deli-Coの表紙商品ご利用1点につき1円を積み立てる「災害復興支援・応援積立」から、東日本大震災被災地支援の取り組みに拠出します。

- のびのびと野外活動ができる機会をつくる
「福島子ども保養プロジェクト“ココット!”」の活動支援 **50万円**
- 岩手県立大槌高校の定点観測で使用する機材 **約7万円**

東日本大震災被災から10年が経過しDeli-Coの「災害復興支援・応援積立」は終了しますが、同積立残高の運用は継続し、被災地支援の取り組みに活用します。

「3月の生協の動き」は、年度末決算が確定した後、6月号にてお知らせします。

「春の総代・組合員懇談会」が 開催されました

3月、県内19会場で感染防止対策を実施しながら「春の総代・組合員懇談会」が開催されました。「2020年度のまとめと2021年度のすすめ方(一次案)」について説明があり、コロナ禍での生協利用やアプリの開発、エシカル消費などさまざまなテーマにたくさんの期待や共感の声が寄せられました。総代会議案一次案に意見を反映していきます。

3月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	60.7万部 (68.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	52.3万枚 (20.7%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	77.2万枚 (159.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.2万枚 (90.2%)	コアノンロール

声にこたえて

組合員さんからの

「お届け不要のチラシ」の
登録が便利に

私に必要なチラシは届かないようにできないかな。



年に2回程度不要チラシの申し込みを受け付けていましたが、声に応じてより簡単に登録できるようになりました。

登録方法は簡単!OCR注文書からもeふれんずからも登録できます!

OCRから

eふれんずから



スマホ
(アプリから)



スマホ
(ホームページから)



パソコンから



※対象チラシは、ふぁみ〜ゆ・美味食彩・スクロール・くらしと生協です。※OCR注文書も止めることができます。

好きじゃわ〜 CO-OP商品

今月のキーワードは
「循環型農業」

「循環型農業」は、地域の中で耕種農家(※)と畜産農家が連携し、堆肥(たいひ)が循環している農業形態のことです。

※「耕種農家」…お米や野菜などの生産者のこと



●循環型農業を応援する商品の一例

コープおかやま牛

フン・尿を堆肥化し、地域の米づくりに活用。米農家が供給するWCS(ホール・クローブ・サイレージ)飼料用稲。刈り取った稲を乳酸発酵させたものが牛のエサになる。



コープおかやま牛

生協牛乳・低脂肪牛乳

笠岡地域で原料生乳の生産者が飼育している乳牛などのフン・尿を堆肥化。乳牛の飼料となる牧草や飼料用トウモロコシなどの肥料として使用している。



【生協牛乳】 【低脂肪牛乳】

コープこしひかり

家畜のフン・尿から堆肥などをつくり、農産物に活用。その農産物を家畜の飼料として活用している。



【コープこしひかり】 【コープこしひかり無洗米】

おかやまコープでは、岡山県内で行われている循環型農業の取り組みを応援しています。



テーマ① 「伝わらなかった方言」

●津山から倉敷市へ転居して間もない口、「ちょっとカワの手伝って〜」と義父母が言うので、慌ててメモと鉛筆持参で行くと笑われてしまった。『物を運ぶ動かし』という意味だった。『30年前の笑い話です。わたしの母ちゃん』

●「うって」ですーまさか方言とは思わず他県の方の前で連発してました…。

●富山県から来て45年以上経ちますが、家族の中では方言はなくなりません。「片付ける」という意味の「またいする」。どんな字を書くのか



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧いただけます。

3月号の感想

●表紙のひし餅寿司を見て。嫁ぐ前日、母は巻寿司を作って門出を祝ってくれました。みんなで食卓を囲んだ時、父が「お母ちゃんのこの巻寿司の味を嫁に持って行って嫁ぎ先の人にも作ってあげよ」と言っておくってくれたことを思い出しました。

●「生協食パン」の「食パンを楽しもう」のページが参考になりました。いつもワンパターンになりがちなので、栄養バランスも良さそうなのでアレンジが参考になりました。

●アスパラの日本名は知らなかったです。キジが出てくるなんて、岡山県民として親近感があります。オスマスあるとかも知らなかったです。これからおいしいので楽しみます。

よっちゃん

は忘れましたが「押し入れにまたいし」といってとよく言っています。友達に言つと不思議な顔をされるのでいつも説明しています。岡山に来てすぐに「しねい」と言われてビックリしたことを思い出しました(笑)

●「はつとつじ」(カメムシ)。大学へ進学して寮暮らし。色んな地域から来た人達にはほとんど伝わりませんでした。

●私が子どもの頃、岡山の祖母は食事を出すときに「ほ」と言っていました。子ども心に「なんだらうつ」と思いながら受け取っていました。が、大人になって方言であることを知り、びびり〜!どぞ食べて〜という意味だそうです。知っていたらもうと感謝していたかも…。祖母との懐かしさ思い出します。

テーマ② 「私の密かな楽しみ」

●自分で作るアツアツ焼きいもを、ひとりでおぼるこ〜コープで買った、石焼きいも用の黒いホイルで

●「おかやま育ち」が約40品目もあるのですが、地産地消でSDGsにのっとっていいことです。私は、特に最近牛窓ちりめんにこだわって調理をしています。地元のものだと安全安心にいたただけて、すくなくないです。

●「災害伝言ダイヤル177」。あまり聞かないし、まして体験できるなんて思ってもみなかった。携帯にも伝言板があるなんて知らなかったので調べておっつ。

●消費生活センターの情報は助かります。隔月掲載なので、被害に遭われた方もいるかもしれません。それに気付いて相談しようとするきっかけになります。

フリートーク

●後期高齢者の一人暮らしですが、コロナ禍には負けそうですが、もう少しのがんばりだと感じています。『くらしとなかま』はずみずみまで目を通していきます。面白い話が出ることを願っています。

ハッチャン

包んだサツマイモを、ガステーブルのグリルかオーブントースターで焼くだけ!アツアツで、スーパの店先のおいもより美味しあわせ!このホイルを教えてください友達に感謝!

●家計簿兼日記帳に「ちょこっとイラスト」の本を参考にかわいいイラストを描いて色鉛筆で塗ることを。

●裏山の笹竹を切りアジサイ園を作ろうと夢見て、日々少しずつ開墾をすすめています。

●50過ぎのおばちゃんですが、寝る前に少女漫画を読むのが密かな楽しみです。

●コープのチラシから気に入った靴や洋服を買うことです。特にパンツは、長さも履き心地もよくて他では買えません。いつもは買えませんが、たまにならいいかな?

●コープ西大寺で「きらきらキッズ」の商品をよく買っています。以前は場所が分からず、お店の中で迷子になるほど探し回っていましたが、今はど〜んと分かります。とても助かっています。

なへらもち

姫うち

コープ牛乳

①「CO-OPただの炭酸水」と米麹甘酒はそれぞれ常温に戻す。
②さくらんぼは、飾り用の4粒を除き、残りはヘタと種を取って粗く刻む。
③Aを合わせて耐熱容器に入れ、ゼラチンをふやかす。ふやかしたゼラチンに砂糖を入れ、レンジ600Wで40〜50秒加熱して溶かす。
④炭酸水、甘酒に③をそれぞれ半量ずつ入れて混ぜ合わせる。
⑤器4個に甘酒、炭酸水の順に1/4量ずつ静かに注ぎ入れ、ラップをしっかりとかけて冷蔵庫で冷やし固める。
⑥刻んださくらんぼ、Bを耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、レンジ600Wで約1分半加熱し、粗熱を取る。
⑦⑤が固まったら、⑥をかけ、さくらんぼ(飾り用)とミントの葉を飾る。

さくらんぼソースの甘酒サイダーゼリー

材料(4個分)

CO-OP ただの炭酸水(天然水使用)	300ml
米麹甘酒(2倍濃縮)	200ml
さくらんぼ(缶)	100g
砂糖	大さじ1
ミントの葉	適量
粉ゼラチン	10g
水	50ml
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	少々

作り方



●プレゼント好きな私、コロナで買い物へ出かけることができず、宅配に助けられました。全国の名物、バレンタインチョコ、お雛様の可愛いお菓子、選ぶのも楽しく、みんなにとっても喜ばれています。

ばあば

応募締切 5/21(金)

7月号掲載 おたより大募集

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?

- Q.1 たまごスープは、〇〇〇〇〇〇〇〇製法でいつでもできたてのおいしさ。
- Q.2 生協のインターネット注文〇ふれんず。
- Q.3 AMDA社会開発機構「〇〇〇〇母子健康格差是正事業」へ支援金を贈呈しました。

今月のテーマ ●ちょっと気になる家族の変なクセ
●買った生活が変わったもの

応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢②クイズの答え③ニックネーム(ペンネーム)④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

- ▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係
- ▶FAX 086-256-2588
- ▶メール nakama@okayama.coop

●内容が変わらない範囲で文章を変更し、『くらしとなかま誌面』に掲載する場合があります。
●ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
●送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

インターネット

くらしとなかま おたより 検索
おたより投稿フォームはこちらから▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

3月号のキーワードクイズの答え
Q.1 湯 Q.2 キジ Q.3 15

今月号掲載分の応募総数は
131通でした。