



「母の日」「父の日」ギフト受付開始!!

eギフト
 がお得!



eギフトで
 注文すると **1点あたり** **100** ポイント



プレゼント!

スマートフォンからも
 ご利用いただけます



3/13(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!

コプカ
 プレミアム特典
2倍チャージデー

ハッピーナンバーくじ開催!!
 当日のお買物金額
 2,000円(税込)ごとに1枚配布
 ※詳しくは店頭のポップ、
 またはホームページをご覧ください。

商品券最大
 10,000円分
 が当たる!

3/15(火)は コプカプレミアム特典
2倍チャージデー

チラシの
 お知らせ

3/15(火)~3/17(木) 「春のイタリアン」

3/18(金)~3/21(月・祝) 「春のお彼岸&週末のごちそう」

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ご
 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	4/20(水)	5/18(水)
コープ大野辻	4/9(土)	4/28(木)
コープ西大寺	4/2(土)	4/18(月)
コープ北畝	3/26(土)	4/23(土)
コープ東川原	4/15(金)	5/20(金)
コープ福富	4/13(水)	4/16(土)
コープ大福	3/26(土)	4/15(金)
コープ総社東	4/16(土)	4/19(火)
コープ倉敷北	4/9(土)	4/19(火)
コープ鴨方	4/14(木)	4/16(土)
コープ林田	4/16(土)	4/25(月)
コープ山陽	4/9(土)	4/13(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)



原料大豆に国産「フクユタカ」を **100%**使用した大豆風味豊かな“とうふ”です!

商品ものがたり

木綿・絹の違い



CO-OP(国産素材)
 国産フクユタカ100%
 木綿とうふ350g

しっかりした食感と食べやすい
 固さに仕上げました。



CO-OP(国産素材)
 国産フクユタカ100%
 絹とうふ350g

なめらかな食感と食べやすい
 固さに仕上げました。

商品特長

- 原料の大豆は、福岡県や岐阜県を中心にした国産のフクユタカを100%使用。良質な植物性たんぱく質を多く含むフクユタカは、豆腐用の品種として定評があり、他品種と比べてもハリとツヤのよさが際立っています。
- 凝固剤には乳化にがりを使用し、消泡剤は使用していません。
- 内容量は20g増量し350gになりました。
- 食味(風味・食感)に影響を与えない範囲で、ボイル加熱を加えることにより消費期限の延長を実現しました。

木綿

豆乳ににがり(凝固剤)を加え、一度固めたものを手作業で崩してから、木綿模様のシートを被せ、圧力をかけて水分を除き、押し固めたものです。崩しの回数によって、豆腐の固さが変わります。

絹

木綿とうふと異なり、豆乳ににがり(凝固剤)を加え、そのまま型で固めて作ったものです。崩し→プレス工程を経ていないため、なめらかでつるつとした食感になります。



かんたんレシピ大募集の結果報告 No.2

11月4回で募集した「かんたんレシピ」にたくさんのご応募ありがとうございます。厳選なる審査の結果 5つのレシピを紹介します。NO.2では、コープおかやま豚をつかった2つのレシピを紹介します。NO.1で紹介したレシピは、ワーグリコープ2月4回又はホームページで見ることができます。



コープおかやま豚・生産への取り組み

- いいとこどりの交配品種
- オリジナル配合飼料
- 成長に応じた飼料の調整

詳しくは
ホームページをチェック

レシピ名 豚肉の簡単ゆず焼き (wamiさん)

材料	コープおかやま豚	150g
	酒	適量
	小麦粉	適量
	塩	少々
	コープだし入り醤油	大さじ2
	ゆず茶	15g
	玉ねぎ	50g
	人参	20g
	粗びきブラックペッパー	適量



- 作り方
- ①豚肉に酒と塩をもみこみ、小麦粉をまぶす。
 - ②玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする。
 - ③フライパンに油を適量しき、あたたまったら豚肉を炒める。肉の色が半分くらい変わったら玉ねぎと人参を加えて炒める。
 - ④だし入り醤油とゆず茶を混ぜ入れ、火が通れば出来上がり。
 - ⑤さらに盛り、ブラックペッパーをかける。

レシピ名 豚菜ロールのトマト煮 (ピンクリリーさん)

材料	コープおかやま豚	1パック
	白菜	1/4
	塩・こしょう	適量
	パン	1枚
	卵	1個
	しめじ	1袋
(煮込み用調味料)		
	ホールトマト缶	1缶
	ケチャップ	大さじ1
	お好み焼き又はおたふくソース	大さじ1
	コンソメ	3個
	砂糖(ラカント)	小さじ2
	水	200cc

- 作り方
- ①豚と白菜は湯通ししておく。
 - ②豚に卵・パン(ちぎったもの)・塩・こしょうをし、筒状に丸める。その上から白菜をまく。白菜が小さいものはずらしてまき、最後に爪楊枝でとめる。
 - ③鍋に巻いた白菜を並べしめじ・煮込み用調味料を入れ煮込んだら完成

レシピ募集にたくさんのご応募ありがとうございました。どのレシピも家庭で作るあたたかさにあふれていました。これからもコープおかやま豚・若鶏・牛をつかって、楽しくおいしい料理を作っていきましょう!

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

好評につき
第4弾

自宅でする!

食習慣チェック

自分の食べ方をはかろう!



食習慣
チェックって何??

食事の状況をスマートフォンなどで回答すると、塩分や脂質などの栄養素の評価が確認できます。改善が必要な栄養素や食べ方の工夫が分かりやすく記載された結果票が届きます。ぜひお申し込みください。

参加費
無料!

申し込みの流れ

①申し込み

- おかやまコープホームページ
- 右記申込書
- ※ホームページから申し込まれた方は申込書の提出は不要です。
- 期間 3月7日(月)～4月15日(金)
- 【対象】組合員とご家族(18歳以上)

詳しくは
こち!



②回答する

- おおよそ80の質問に回答します。(所要時間約15分)
- Web → Web上で回答し、ご自身で結果票を出力。
- 専用紙 → 用紙に記入の上返送、後日結果票が届きます。

③結果票を参考に食生活の見直しについて考えます。

資料は3月22日以降、登録住所に順次届くよ。

紹介ムービー

第3弾を申し込まれて、食習慣チェックを計3回実施されていない方は、第4弾での新規お申し込みは不要です。(お渡ししているIDで実施可能です)

岡山県立大学と連携して、新たに紹介ムービーを作成しました。ぜひご覧ください!(約2分間)



自宅でする!「自分の食べ方をはかろう食習慣チェック」申込書

組合員名	組合員コード	回答方法	どちらかに○をつけてください
		WEB・専用用紙	
ご家族名	組合員との続柄	回答方法	どちらかに○をつけてください
		WEB・専用用紙	
		WEB・専用用紙	
		WEB・専用用紙	

お問い合わせ

おかやまコープ

組合員活動グループ

☎ 086-256-2570
(受付時間 月～金曜 9:00～17:00)

締切日:4月15日(金) 提出先:センター(配送コープステーションの担当者)・店舗(カーブス・グループ)