



CO-OP 宅配からのお知らせ

たべてん便

安全・安心、
 栄養バランスのとれた
 お食事を日替わり献立で
 お届けします。

週3日間から

お試し利用
 できます。

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。

詳しくは
 こちら



食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

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8%605円)
 2人様分 1日1食 **520円** (税込8%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8%575円)
 2人様分 1日1食 **492円** (税込8%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8%689円)
 2人様分 1日1食 **597円** (税込8%644円)

★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。★配達料不要。★一部お届けできない地域がございます。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

〈ご質問・お問い合わせ〉 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

CO-OP お店からのお知らせ

5/8(日)は



ポイント5倍!

父の日ギフト、
 キッチンフェアも
 ポイント5倍の対象です。

今ついている価格
 よりさらにお得な **冷凍食品 2割引!**

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!

受付中
 でお急ぎ
 ください!

父の日ギフトの注文は5/8(日)まで!
 キッチンフェアのお申し込みは5/29(日)まで!

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。

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
 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	6/15(水)	7/20(水)
コープ大野辻	5/26(木)	6/11(土)
コープ西大寺	6/4(土)	6/20(月)
コープ北畝	5/24(火)	5/28(土)
コープ東川原	6/17(金)	7/15(金)
コープ福富	5/21(土)	6/8(水)
コープ大福	5/28(土)	6/17(金)
コープ総社東	5/21(土)	6/18(土)
コープ倉敷北	6/11(土)	6/21(火)
コープ鴨方	5/21(土)	6/9(木)
コープ林田	5/23(月)	6/11(土)
コープ山陽	6/4(土)	6/8(水)
真庭センター	5/24(火)	6/28(火)
井原センター	5/24(火)	6/28(火)
新見センター	5/24(火)	6/28(火)

第66期通常総代会開催のご案内

とき **6月14日(火) 10:00~(予定)**

ところ **ホテルグランヴィア岡山 4階フェニックス
 岡山市北区駅元町1-5**

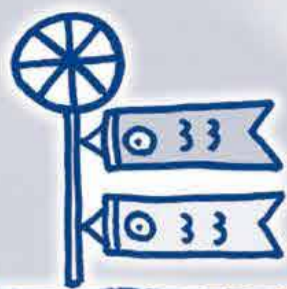
議題
 第1号議案
 2021年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
 第2号議案
 2022年度事業計画及び収支予算決定の件

● 総代のみなさんは、別途お送りするハガキにて参加確認を
 お願いします。

● 新型コロナウイルス感染防止対策を実施しますので、ご理解
 ご協力をお願いします。また、感染拡大状況により最小限で
 の開催となる場合は改めてご案内を差し上げます。

● 託児はありません。お子さん連れでの参加はご遠慮ください。

● お問い合わせ 機関運営・広報室
 ☎086-256-2515(月~金曜 9:00~17:00)



端午の節句を

楽しく美味しいワンプレートでお祝い♡

お酒落し サモンとアボカドの生春巻き (4人分)

- 【材料】**
- ・スモークサーモン 120g
 - ・アボカド 1個
 - ・サニレタス 10枚
 - ・スライスチーズ 10枚
 - ・マヨネーズ 大6
 - ・わさび 小1
 - ・ライスハロー 10枚
- 【タレ】**
ほろ酔いにごま油を
お好みで入れる
- 【作り方】**
- ① マヨネーズとわさびを混ぜ合わせる
 - ② アボカドは 種と皮を取って 薄切りにする
 - ③ ライスハローに 霧吹きで水をかけて柔らかくし 手前にサニレタス、スライスチーズをのせての巻く
 - ④ 裏にサーモン、アボカドを交互に 斜めに重ねて 3枚ずつおく
 - ⑤ 手前から ひと巻きて 両端を内に折り込んで 最後まで巻く
 - ⑥ 3等分に切って タレをつけて 食べる

親子で一緒に作って楽しむよ! 鬼揚げ (4人分)

- 【材料】**
- ・春巻きの皮 10枚
 - ・じゃがいも 300g
 - ・牛乳 100g
 - ・チーズ お好み
 - ・小麦粉 適量
 - ・水 適量
- 【作り方】**
- ① ジャガイモは茹でて 潰して牛乳を加えて 弱火で練っていき
 - ② 春巻きの皮で 折り紙の鬼を作る
 - ③ 折っていく時に、小麦粉と水を混ぜたもので 接着する
 - ④ 最後の折り目の所で ジャガイモとチーズを入れて しっかり閉じる
 - ⑤ 170度の油で揚げる
 - ⑥ お好みで 塩をふって出来上がり



中華ちまき風おこわ (4人分)

- 【材料】**
- ・もち米 3合
 - ・干し椎茸 4枚
 - ・人参 1本
 - ・タケノコ 150g
 - ・干しエビ 30g
 - ・豚ロース肉 2枚
 - ・長ネギ 1/4本
 - ・ごま油 大2
- 【調味料】**
- ・醤油 大4
 - ・しょう油 大4
 - ・砂糖 大2
 - ・オリーブオイル 大4
 - ・揚げ油 大3
 - ・八角(お好み) 1個
- 【作り方】**
- ① 椎茸4枚を水300ml入れた耐熱ボウルに入れて 電子レンジで 3分チンする
 - ② 粗熱が取れたら別の容器に入れて戻し汁を取っておく
 - ③ 干しエビも同じように水200mlで2分チンして戻し汁を取っておく
 - ④ 長ねぎはみじん切りにしておく
 - ⑤ 人参、タケノコを1cm5mm角に切っておく
 - ⑥ 豚ロース肉も同様に小さく切っておく
 - ⑦ フライパンに ごま油大1を入れて 長ねぎを炒め 豚肉、人参、タケノコ、椎茸を加えて炒める
 - ⑧ 合わせ調味料を作り ⑦に入れて、エビ、八角を入れて 汁気が無くなるまで炒める
 - ⑨ ごま油大1を加えて 香りを立たせる
 - ⑩ もち米3合は洗ってザルで水気をききおく
 - ⑪ 炊飯器に もち米3合と戻し汁(しいたけ、エビ)500ml 3合の線まで 水を加えて 具材を入れて炊飯する
 - ⑫ 炊き終わったら ⑧と混ぜ合わせる
 - ⑬ 盛り付けたら 出来上がり

サワラのタタキ (4人分)

- 【材料】**
- ・砂糖 大2
 - ・しょう油 大4
 - ・酒 大1
 - ・酢 大1
 - ・サワラ 1冊
 - ・玉ねぎ 1個
 - ・ネギ お好み
 - ・生薑 2かけ
- 【作り方】**
- ① 砂糖、しょう油、酒、酢の順で混ぜ合わせる
 - ② サワラは表面を焼き色がつくように焼く
 - ③ ②の焼いたサワラは 氷水にすぐつける
 - ④ 粗熱が取れたら キッチンペーパーで水気をふく
 - ⑤ サワラをお刺身のように 切り分ける
 - ⑥ 玉ねぎを水にさらしておし 輪切りにして水気をきる
 - ⑦ 生薑はおろす。ネギは小口切り
 - ⑧ 大きめの深し器に玉ねぎを置き サワラをのせる
 - ⑨ ⑥の上にネギ、生薑をのせる
 - ⑩ 食べる少し前にタレをかけて サワラを優しく叩くと 味が良くしみ美味しくなります



たまごスーフと一緒に♡

いただきます!

ハロハロランチも作れるよ!
F/O オリーブオイルで炒めたニンニク
鷹の爪、ハートコンにハスタの茹で汁
100ml + くだいた たまごスーフ 2袋
しょう油小さじ1を茹でたハスタと炒め合わせ
(2人分)



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



JA畜産(株)による「コープ産直こめたまご新鶏舎設立」

井原市美星町に「コープスターファーム」が2022年3月30日完成しました。



概要と特徴

- ・約12万羽(4万羽×3棟)の鶏を飼育。
- ・コープ産直こめたまごの生産、出荷が5月より開始されます。

▶ **快適空間の実現**
今後30年間安定したたまごの生産、組合員の要望に応じていくため、従来の開放鶏舎から
ウィンドレス鶏舎(注1)へ切り替えました。

▶ **給餌や集卵の自動化**
給餌や集卵を自動化にすることで、なるべく人の手が触れない最新の鶏舎です。

▶ **鶏糞処理も自動化**
鶏糞処理は短い頻度で行い、清潔な状態を維持。また堆肥として地域の農業に利用され、
周辺地域の環境保全につながります。

生産のこだわり

生産管理者は元、山室養鶏場でコープ産直こめたまごの生産をしていただいた山室さん。
25年以上の鶏の飼育の経験を活かし、コープスターファームで生産管理責任者としてコープ産直こめたまごの生産を行っていただきます。

(注1) ●従来の開放鶏舎はより自然に近い生産形態でしたが、近年の外気温上昇により、夏場の高温対策としてウィンドレス鶏舎が選ばれました。
●ウィンドレス鶏舎は屋根や外壁が断熱材で覆われており、外気温に左右されにくく、温度管理や、換気など24時間自動で行うことで鶏にストレスを与えない鶏舎となっています。



コープ産直こめたまご