



宅配からの  
お知らせ

# 生協の冬ギフト

カタログ掲載全品、配送料・クール代込み

## おすすめ早割受付中!!



保存版カタログ  
無料配布中

早めのご注文がとってもお得!

**早期割引** 班配・個配・コープステーション.....11月18日(金)  
**期間** 店舗・eギフト.....11月20日(日)

詳しくはこちら!



※カタログ・注文書は配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。※冬ギフト専用の注文書でご注文ください。

### おすすめ商品はコチラ!



あたご梨 4kg  
(大玉4~5玉)



おかやま和牛肉  
モモ・カタウす切りセット

お店からの  
お知らせ

10/9(日)は  
**ポイント5倍!**  
 今ついている価格よりさらにお得な  
**冷凍食品2割引!**

10/14(金)は **コプカプレミアム特典**  
**4倍チャージデー!**

チラシの  
お知らせ

10/21(金)~10/25(火) 「洋食メニュー」

### 10月はAMDA募金月間です。

おかやま発国際貢献  
From the people of Okayama, Japan

~おもしろ地球市民のパスポート~

## AMDA募金にご協力ください

ハンガリーの仮設診療所にて  
AMDA医師たちがハンガリー  
看護師とウクライナ避難者を  
診察するようす



プレゼントされた「赤ちゃん  
キット」おかやまコープに  
笑顔のお母さん



誰もができる国際協力の応援の  
ひとつとして募金に取り組みます。

#### 募金方法

宅配 1口200円、5口で1,000円になります。

●OCR注文書で...10月2回~10月4回の裏面  
注文番号 1522 番に「口数」をご記入ください。

●eふれんずで...  
注文番号 1522 番と「口数」をご入力ください。

店舗 募金箱で受け付けています。

AMDAの活動に  
ついてはこちら

おかやまコープ AMDA 検索

(写真提供:AMDA・AMDA社会開発機構)

## 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ご相談になります。  
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のために、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]

### 個人相談に参加された方の感想

いろいろなことを相談しました!

CO・OP共済、健康保険などいろいろなことを相談しましたが、具体的に丁寧に教えてくださり、知らなかったことが分かったり、これからのことを考えるヒントをいただいたりすることができました。

保障内容の再確認ができました!

保障の見直しをしたくて相談会に行かせてもらいました。担当の方がとても優しい方だったので良かったです。丁寧かつ納得のいく説明で今の保険を続けていけば安心だと思いました。ありがとうございました。

気軽に相談できました!

今入っている保障の確認と、これからどうするのかの判断もできて良かったです。

保障の見直しをしたいけど...

見直しをしたいが、どうしたらいいのと考えていたところに、コープで相談してもらえると知り参加しました。ありがとうございました。





みんなが牛乳飲んで  
生産者を応援しよう!

## 生協牛乳



おがやま育ち



生産者・メーカーともに地元岡山であるため鮮度を保ったまま  
おいしい牛乳をお届けすることが可能です。

生産者と岡山県内の  
58戸に指定

生産者の顔が  
見えるから安心

ココがこだわり!!

乳成分を調整せずに  
そのまま殺菌パック

ESL製法で  
賞味期間が14日に  
のびたよ!  
成分無調整だから  
おいしさそのまま



オトクな  
利用登録



つくる責任  
つかう責任

牛乳を通して「生産者・メーカー・わたしたち」が  
「顔が見える」信頼関係をつくり、そのつながり  
を大切に「わたしたちの牛乳」を守り育てる。  
地産地消、循環型農業、フードマイルージ  
など、さまざまな取り組みを  
利用することで応援できます。



循環型農業を応援!!

くらしきエア  
インスタグラム

COOP商品を使って  
時短・簡単レシピなど  
情報満載!! 見てください



<牛乳を使った時短レシピ>

### ◎簡単! ビックリグラタン (4人前) ◎

材料

- マカロニ 200g
- 玉ねぎ(スライス) 1個
- ベーコン(細切り) 5~6枚
- コンソメ 3個
- 生クリーム 200ml
- 牛乳 400ml
- 薄力粉 200g
- とろけるチーズ 好きな量
- バター 20g
- パイン粉 適量

クッキングシートを敷く

- (作り方)
- ① テフロン加工フライパンにバターを入れ、玉ねぎ、ベーコンを炒める(中火)
  - ② 玉ねぎが透けたらとろけるチーズを加えて混ぜる
  - ③ ②へ生クリーム、牛乳、マカロニを加えて混ぜる
  - ④ コンソメを入れて中火で混ぜながらとろみをつける
  - ⑤ とろみがついたら、とろけるチーズをのせて弱火で蓋をする。
  - ⑥ お好みでパイン粉をのせて、バターで焼きつけたらできあがり!  
→ なければトースターでもできるよ!

とろみがつく  
時は牛乳を  
調整して



フライパン1つで  
できるなんて超簡単!

おでできるから  
みんなもやってみよう!

—商品大好き委員会—



子育て応援プロジェクト

## 10月あいいい開催日のお知らせ

開催時間 10:30 - 11:30

コープ倉敷北会議室

7日(金)

コープ北畠2階会議室

25日(火)

先着5組  
限定

11月あいいいは両店舗とも  
お休みです。

\*都合によりお休みさせていただく場合があります。\*店内でも随時お知らせいたします。

子育てあいいいって  
どんなところ??

親子(おじいちゃん、おばあちゃんもOK!)が  
一緒につどえる場です! 予約は11月まで。  
時間内なら1つ来ても11つ来てもOK!  
知った顔がなくても大丈夫!  
気軽におそびに来てください。

どんなことするの??

折り紙、絵本の読みかせなど!

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



## たまごの花咲くふんわりスープがお湯をそそぐだけ!



CO・OP  
たまごスープ

チキンのうま味のあっさりスープに、ふわふわたまごがたっぷり。  
たまごの“ふんわり感”や“つくりたての風味”を楽しんでいただけるよう、  
フリーズドライ製法を採用しました。

契約養鶏場のたまごを使用! ふわふわを生む独自製法  
青森県・岩手県の契約養鶏場のたまごを使用。たまごの鮮度にこだわり、  
工場では厳しい基準の検査を通ったものだけを受け入れています。また、  
かき玉を理想的なふわふわ状態に仕上げるため、製造工程にもひと工夫。  
液卵とスープを合わせるときのタイミング・温度・かき混ぜ方にこだわることで、  
家で手作りしたようなふわふわ感に。発売以来愛され続ける理由です。

## 商品ものがたり

マメ知識

### フリーズドライ製法って?

食品をすばやく冷凍(フリーズ)し、  
乾燥(ドライ)させる製法です。まず  
急速凍結によって中の水分を凍ら  
せ、真空環境の中で氷が溶けずに  
水蒸気となって蒸発することで、  
乾燥状態にさせます。熱によるダ  
メージをあまり受けにくいため、味や  
食感が損なわれにくいメリットが  
あります。