



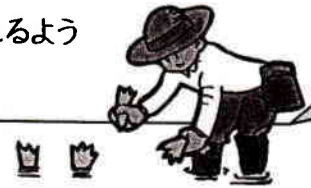
しらさぎ

第82号 2013.1.28

浦和東支部委員会ニュース

☆お米の登録☆

生活クラブでは、遊佐の生産者の方々と長いお付き合いの中で、「食べる約束」をして減農薬でお米を作ってもらっているのです。日本の農薬使用量は世界でもトップクラスなのです…。生産者の方々が、私たちが食べる「減農薬のお米」を安心して作り続けられるよう「約束」していただけませんか？



☆牛乳☆

冬になると、どうしても各ご家庭での牛乳の消費量が落ちますよね。そこでお勧めしたい消費材があります。紅茶とスパイス類をパックした「チャイパック」(次回11週取組み)と「牛乳で飲むエスプレッソコーヒー」(次回9週取組み)です。ティータイムに、ぜひお試しください♪

※ ブルンジ紅茶で作る「ミルクティー」も美味しいですよ。



☆甘夏&しらぬい☆

今年も甘夏の季節がやって来ました。手間をかけ、大事に育てられた「甘夏」。すっぱいものが苦手な方は、「しらぬい」を食べてみてください。みなさんが2キロずつ食べてくださると、素晴らしい応援となります。2013年度川口ブロックのゴア産地 <きばる> をよろしく願います♪

※ 「きばる」のHP<みなまたの甘夏>をぜひご覧になってください。
生産者の<想い>が伝わってきます!



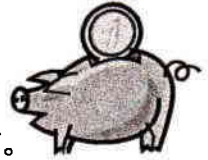
☆山田屋：油揚げ☆

5週配達分からエア入りとなり、稲荷ずしが出来るようになります。
大き過ぎる場合は、ずし飯の量を半分にして折り返してください。

☆未収金について☆

浦和東支部は159万円です。

毎月26日が引き落とし日ですので、前日までに残高のご確認をお願いします。



CO・OP共済冬のキャンペーン



「こどもの救急時の対応～心肺蘇生・AEDの操作など」

2月6日(水) 10:00～12:00 本部

この機会にぜひ参加してみてください! 詳しくは先々週配布のチラシをご覧ください◎

☆今夜のおかずには……

<野菜がたっぷり摂れるチャプチェ>

【材料：2人分】

牛薄切り肉	80g	にんじん(5cm長さ)	20g
A:砂糖・しょうゆ・ごま油	各小さじ1	小松菜	50g
しょうが汁	小さじ1/2	卵	1コ
干しいたけ	2コ	塩	少々
水	50ml	B:しょうゆ	大さじ1
春雨	30g	こしょう	少々
たまねぎ	50g	サラダ油	大さじ1強



【作り方】

- ① 干しいたけは水50mlで30分以上もどし、石づきをとって薄切りにする。春雨は熱湯に5分ほどつけて、かためにもどし、食べやすい長さに切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。にんじんは5cm長さの細切りにする。小松菜は4cm長さにする。
- ③ 牛肉は4～5cm長さの細切りにし、Aで下味をつける。
- ④ 卵を割りほぐし、塩を混ぜる。フライパンにサラダ油を少々(材料外)を薄くひいて温め、卵を流し入れて広げ、薄焼き卵を作る。3cm長さの細切りにする。
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1/2を温め、牛肉を炒める。色が変わったら取り出す。
- ⑥ フライパンに油大さじ1/2を強をたし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、春雨、小松菜の順に加えながら、野菜が少ししんなりするまで炒める。
- ⑦ 牛肉を戻し入れ、Bで味をととのえる。