

しらすぎ

121号

2016年6月
浦和東支部運営委員会ニュース

子育て委員会は支部独自の委員会として発足しました。

「子育てティーパーティー」と題し、子育ての悩みや、興味ある話題でつながり、楽しい時間を過ごしてみたいかがでしょうか？
今回は、7月27日(水)です。生活クラブのチーズを試食します。チラシを見てくださいね。



ノンホモ牛乳の配達が始まります！10月1回(10/5～10)配達便からです。

生乳にいちばん近い風味でさっぱりとした飲み口。まろやかな口当たりが特徴です。
既存品のパスチャライズド牛乳とフタの色が違います。

低脂肪牛乳は、良質なたんぱく質やカルシウムはそのままだに、乳脂肪分が約60%低く、カロリーは約30%低くなっています。40週より安心よやくらぶからビジョンフードよやくらぶ品目に移行します。

ビジョンフードよやくらぶ・・・毎日の食卓に欠かせない米、牛乳、鶏卵などが定期的に届きます。
通常価格より安い予約価格になります。



「エコロできるリスト登録」のお願い

たすけあい活動を推進する生活クラブの「エコロ制度」ですが、家事支援の登録が不足しています。皆様のご協力をお願いします。

エコロ加入者なら誰でも登録できます。

☆注文書提出書類回収ケースについて☆

注文書回収時、風に飛ばされて注文書がなくなるなどのトラブルが発生することがありましたので注文書提出書類回収ケースを作りました。配達員は中身だけを回収し、配達後は自宅で保管してください。

☆お酢を使ったレシピ☆

このレシピは木崎の飯島さんの油淋鶏の作り方です。
美味しくて家族から何回もリクエストされる油淋鶏です。
カリカリの鶏にかける合わせ酢がポイント！！

<材料>

鶏のモモ肉1枚 レタス3枚 紹興酒大さじ1 ねぎ1/2本 赤とうがらし小1本
片栗粉 しょうゆ大さじ1

<作り方>

- ① モモ肉に1センチ幅の切り込みを入れる。
- ② 紹興酒大さじ1、しょうゆ大さじ1をもみ込み、30分置く。
- ③ レタスは1センチ幅に切り、皿に盛る。ねぎはみじん切り。赤とうがらしは小口切り。
- ④ モモ肉に片栗粉を切り口にもよくつけ油で揚げる。油を切ってから1センチ幅に切り分けレタスの上にのせる。

<合わせ酢> 砂糖:しょうゆ:酢=1:1:1

合わせ酢にねぎととうがらしを入れ混ぜ鶏肉の上にかける。