



129号 2017年2月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

<浦和東支部大会のお知らせ>

下記の日程で支部大会が開催されます。

支部大会は今年度の活動報告がされ、来年度の運営を決める大切な場です。また、組合員全員が一人1票の議決権を持っています。年に一度の大会なので、なるべく多くの組合員の出席をお願いします。事前に目を通し、当日は議案書を必ずご持参ください。

日 時 平成29年3月10日(金) 10:00~12:00
場 所 市民会館うらわ 605集会室

※ 当日やむを得ず欠席する場合は、議案書と一緒に配達された委任状に明記し、配達便にて3月3日までに川口センターにご提出下さい。出席者と委任状の総数が規定に満たないと大会は成立しませんのでよろしく願いいたします。

生活クラブ独自共済……<ハグくみ>

2013年9月に生まれた生活クラブ独自の共済制度「生活クラブ共済ハグくみ」は組合員が抱きしめ(ハグ)、育てる(はぐくむ)『おたがいさま』の消費材です。安定的な経営のため、さらに多くの加入、特に若い世代の加入が必要です。

★ケガ通院を1日目からの補償に！
退院後サポート金が1万円出ます。

★ご夫婦加入でお二人の5000円ずつ出産祝金！
産後サポート金が1万円出ます。

★若い世代をすべての年齢の加入者で支え合います。

<さつまいものメープルバター蒸しパン>



[材料6コ分] (1コ分 170 kcal、塩分 0.3%)

- ・ さつまいも…150g ・ 塩…少々 ・ バター (無塩) …5g
- ・ メープルシロップ…大きじ1と1/2 ・ 溶き卵…1/2
- ・ 砂糖…40g ・ 牛乳…大きじ6 ・ 溶かしバター (無塩) 10g
- ・ 薄力粉…100g ・ ベーキングパウダー…大きじ1/2

[作り方]

1. さつまいもはよく洗って皮付きのまま3~4cmの厚さに切る
サッと水にさらして水気を切り、塩をまぶす。
<塩をまぶすことで、さらに甘味を引き出す。>
2. 蒸し器でさつまいもを強火で10分間ほどむす。
3. フライパンにバターを中火で溶かし、1.5cm角に切ったさつまいもを炒める。メープルシロップを加え、水分をとばしながらからめる。
4. 生地を作る。ボウルに卵を入れて泡立て器で混ぜ、砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。牛乳、溶かしバターを順に加え、混ぜる。
5. ふるっとおいた粉類を加え、サクッと切るように混ぜ、さつまいもをトッピング用に少量取り置き、残りを加え混ぜる。
<ゴムベラで底から返すように混ぜる。>
6. プリン型などの容器に菓子用の紙を敷き、型の八分目まで生地を入れ、トッピング用のさつまいもを散らす。
7. 蒸気の上がった蒸し器に入れ、強火で15分間ほど蒸す。
<竹串を刺して生っぽい生地がついてなければ出来上がり。>

……オススメ果物……

<スプーンで食べるビタミンC……キウイフルーツ>



- ・ 甘味と酸味のバランスがちょうどよく、栄養面では周知のビタミンC、E、食物繊維、カリウムなどのミネラルが豊富で美肌、疲労回復、ストレス解消、整腸などに有効とされています。シミ、ソバカス、シワ、たるみ、紫外線対策にも効果的。女性にうれしい健康効果が期待できる果物です！
この時期、国産物が食べられますので、注文してみましょう♪

編集：大谷場地区