



2019年12月16日号

生活クラブ浦和東支部委員会

<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

「甘夏ピール作り」



日時 2月6日(木) 10:00 ~ 12:00 (受付9:50)
場所 プラザイースト3階 キッチンスタジオ
定員 先着20名
材料費 無料
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、ピーラー

- ※ 興味ある方は、どなたでも大歓迎です。
申込締切は1/30。託児は6名まで。お子様同伴の受講も可能です。
詳細は「浦和東支部 子育て委員会」発行のチラシをご覧ください。

「はにゅっ♡う米 (減農薬米)」



- ◇ 「はにゅっ♡う米 (減農薬米)」の利用が減少しています。まずOCR注文で食べてみてください。そして、「年間登録」して生産者を応援しましょう。

「エコロ制度」 組合員になったら加入しましょう

- ◇ 「エコロ制度」とは、生活クラブの組合員同士がちょっと困ったときに「おたがいさま」で支えあうしくみです。
生活の中で困ったとき、消費材の配達で困ったとき、組合員活動に参加するとき、会員どうしでたすけあいます。ぜひあなたも仲間になってください。

- ・本人・家族の病気・ケガ・療養時サポート
- ・本人・同居家族が入院・通院自宅療養中の家事支援・送迎等
- ・生活クラブのイベント・会議など参加時の◆集団託児、個人託児(ママ友預けOK)
◆延長保育料補助
- ・生活クラブの配達品の盗難・破損保障
- ・子育てサポート(産前産後で在宅療養中の家事全般他)
- ・災害時のサポート
- ・出産祝い(二千円相当の木のおもちゃ&せっけんセット)
- ・生活クラブの活動中の事故で入院・通院した時の治療実費
- ・生活クラブの荷受けに行けないときの消費材の保管・配達
(配布されたエコロガイドブックをお読みください)

おすすめ消費材



- ・『紅鮭ほぐし』……北海道ぎょれんの中で一番人気だそうです！おにぎり・お弁当など我が家に欠かせない消費材です。
栄養価が高く、強力な抗酸化作用持つ、アスタキサンチンという物質が含まれているとのこと。
- ・『ぐち入りちくわ』……伊達巻を作っている、こめや食品の消費材です。お弁当には磯辺揚げ、きゅうりを入れておつまみに。わが家はおから炊きや五目寿司にも入れます。

お友達に紹介してください

生活クラブの『お店』… <デポー浦和> 浦和駅から徒歩9分
調神社の目の前です！

2020年春のオープンを目指して建設委員会が活動しています。
あなたのお友達に<デポー浦和>を紹介してください♪
開所予定店舗前にて色々なイベントを予定しています。チラシを
ご覧になって、お友達を誘ってお出かけください。お待ちしております♪

りんごのおやつ



<材料> りんご1コ はちみつ大さじ2 バター40g
ヨーグルト(無糖)200g ホットケーキミックス200g

<作り方> ①りんごは皮付きのまま12等分に切る。
②6センチのフライパンにバター・はちみつを入れ、火にかける。
③バター・はちみつが溶けたら、切ったりんごを並べ、ヨーグルトなどで溶いた生地をりんごの上に入れる。
④弱火で8～10分焼き、ひっくり返して8～10分焼く。

※りんごは、ふじで作りました。
このレシピは大谷口地区組合員さんからのものです。
(生地が硬いので、私は牛乳と卵を足しました)