



しりしま

171号 2020年10月

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



★「デポー浦和」の利用について

デポーは、個配・班の方もご利用できます！

《*デポーの登録(デポーカード発行)は、店舗での申込が必要です。》

アクセス:調神社の向かい側 浦和駅西口より徒歩9分

(浦和区岸町6-1-4アズール調の杜)

営業時間 10:30~19:00 水曜定休

★「生活クラブでんき」キャンペーン

再生可能なエネルギーを選ぼう！

11月末までに契約すると「ソーラーLEDキーホルダー」がもらえます。

Webからの申し込みもできます。

生活クラブでんきコールセンター 0120-112-075(平日 9:30~17:30)

★浦和東支部HPリニューアルのお知らせ

従来の仕様を変え、スマホからも閲覧しやすくなりました。

「生活クラブ 浦和東支部」で是非検索してみてください！

★ファイバーリサイクル中止のお知らせ

毎年秋に行っている古着の回収もコロナウイルスの影響で中止となりました。

次回開催は、3月~4月に予定しています。

簡単！おすすめレシピ

* さば味噌煮缶と里芋の煮物

—材料—

・さば味噌煮缶 1缶 ・里芋 8個 ・万能つゆ 少々

—作り方—

- ①鍋にさば味噌煮缶を入れ、同量の水を加える。
- ②下茹でをした里芋を①に加える。
- ③②に万能つゆを入れる。
- ④汁気がなくなるまで煮て、できあがり。



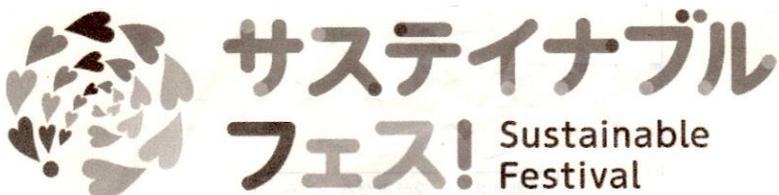
* さんまのチーズ巻き

—材料—

・さんまフィレ 1袋 ・大葉 適量 ・ミックスチーズ 適量
・小麦粉 少々 ・オリーブオイル 適量 ・塩こしょう 少々

—作り方—

- ①さんまフィレに塩こしょうで下味をつける。
- ②①の上nに大葉とチーズを乗せて巻く。
- ③②に小麦粉を薄くまぶし、オリーブオイルで焼く。



サステイナブルフェス！は 全国の生活クラブ生協で行われる、「サステイナブルな暮らし」のための身近なヒントを見つける 参加型フェスティバルです

編集：本太地区