



しりあま

177号 2021年4月

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

★支部・地区の活動費を集めます

※地区によって金額が変わります。前年度の繰越金によって地区費は集めない地区もあります。

5月26日に消費材の請求金額と一緒に引落としさせていただきます。残高不足に気を付けてください。

2021年2月末時点在籍組合員が対象です。

地区	大原	本太	木崎	原山	大谷場	大谷口	東浦和
支部費	500	500	500	500	500	500	500
地区費	0	0	300	400	200	400	300
合計金額	500円	500円	800円	900円	700円	900円	800円

★「デポー浦和」を利用してください！

※ゴールデンウィークの5月3日(月)～5日(水)は休みになります。

デポーは、個配・班の方も利用できます！

デポーカードが無い方は、組合員と分かるものを(組合員証・配達明細など)持参して

アクセス:調神社の向かい側 浦和駅西口より徒歩9分

営業時間 10:30～19:00 水曜定休

★「牛乳 900ml」は製造工場2ヶ所から届きます

栃木工場と新たに安曇野工場からも4月から届くことになりました。

多少の味の違いがあります。どちらが届くかは楽しみに！



★「未来へつなげる♪エネルギーアクション！」

※署名活動に協力をお願いします！

2030年度の再生可能エネルギー電力目標を60%以上に、
2050年度は100%を求めます

※切:5月31日 用紙は事前配布チラシ・かもん COMEON・HPからも取れます。
配達時に提出してください。

簡単！おすすめレシピ

★防災クッキングになります。キャンプなどで作ってみてください。
※ポリ袋は、耐熱 100℃以上の湯煎可能なものを使ってください。
鍋の縁は熱いので触れないように入れてください。

■「ミックスベジタブルとウインナーの蒸しケーキ」

<材料> ・ホットケーキミックス 50g ・マヨネーズ 大さじ 1
・牛乳 大さじ 3 ・卵 1/4 個
・ミックスベジタブル 大さじ 1 ・ポークウインナー 2 本

<作り方>

- ① ポークウインナーを 1cm に切る
- ② ポリ袋にマヨネーズ、牛乳、卵を入れて混ぜる
- ③ ホットケーキミックスも入れてよく混ぜる
- ④ ③に①のウインナーとミックスベジタブルを入れて軽く混ぜる
- ⑤ ポリ袋の口をしぼり、沸騰した湯で 25 分湯煎する

■「サバ缶カレー」

<カレー材料> ・カレールウ 20g ・さば水煮缶 1 缶
・トマトケチャップ 大さじ 1 ・玉ねぎ 1/4 個
・水 100ml

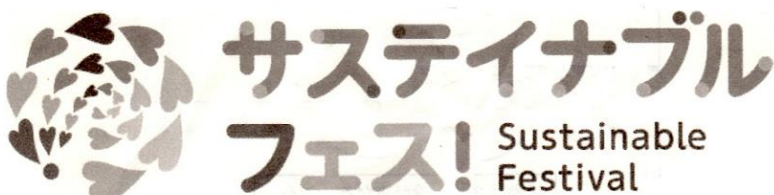
<作り方>

- ① 玉ねぎを薄切りにする
- ② ポリ袋に材料をすべて入れて口をしぼる
- ③ 沸騰した湯で 20 分湯煎する

<ごはん材料> ・米 1 合 ・水 1 カップ

<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れて口をしぼり 30 分おく
- ② 沸騰したお湯で 20 分間湯煎する
- ③ 火を止めて鍋に入れたまま 10 分おいて蒸らす



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