



しりずみ

209号 2023年12月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

★鶏肉の仕入価格改定

ササミ・手羽先・手羽元は仕入価格で一律10円/100g値下げになります。
モモとムネは5.6~6円/100gの値上げになります。
バランス良く食べて消費しましょう。

★きも、砂肝をもっと利用しましょう！

きも・砂肝については過度な余剰在庫になると廃棄処分になってしまいます。
みんなで食べましょう。

●鶏レバーのしぐれ煮 レシピ

【材料】	鶏きも	400g
	しょうが	30g
	煮汁	水 カップ1/2
		醤油 大さじ3
		酒 大さじ3
		砂糖 大さじ3



【作り方】

- ① 鶏きもは1口大に切る。(血のかたまりなどは拭き取る)
- ② しょうがは皮つきのまま薄切りにする。
- ③ 鍋に煮汁を入れ火にかけて煮立ったらきもとしょうがを入れ汁気がほとんどなくなるまで好みの味になる様に煮つめる。

冷凍保存もできます。

★「お手紙だして！」生産者へメッセージを送ろう！

生産者の皆さんはお手紙をもらおうと励みになりますので、どんどん送って応援しましょう！

☆一言カードより

- ・スライスローズハムがうまくはがれないのは？

結着補強剤であるリン酸塩を使用していない為、はがしやすいようにずらして包装しています。

方法としては、開封後約5分ほど放置するとハムのすき間に空気が入りはがし易くなります。

- ・平牧の豚肉カツ用3枚入りがないので困ってます？

残った場合は別アレンジで調理して見ては如何ですか。

塩麴づけや味噌づけで食べてもおいしいですよ。

☆もうすぐ節分！

のり巻き講習と山形の芋煮会

1 / 25 (木) 10時～13時

場所：プラザイースト キッチンルーム

定員：20名（お断りする時のみご連絡します）

託児：なし（お子さんと一緒にご参加ください）

持ち物：エプロン、布巾、マスク



のり巻の巻き方のコツを習います。

お昼は、のり巻きと山形出身の支部委員による、芋煮を試食します。

浦和東支部

川口センター行き 1 / 21 ㊦

のり巻き講習と山形の芋煮会 申込

お名前： _____ 組合員コード： _____ 電話番号： _____

連絡のつきやすい時間帯： _____

発行：浦和東支部
編集：木崎地区