



しりまま

156号 2019年5月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

☆6月3日から、コールセンターが開設されました

048-826-6340

配達のこと、消費材のこと、疑問・質問など、組合員の問合せは、すべてこちらのコールセンターが窓口になります。オペレーターは、私たちと同じ組合員です。よろしく願いいたします。

☆ようこそ café 2019

- 7月2日（火）10:30~13:30 原山地区主催

牛肉学習会 原山公民館 講座室 緑区原山2-33-1

牛肉学習会では、牛の種類や育て方を学び、生活クラブの牛肉で作る料理のコツを伝授してもらいます。試食会のメニューは、ステーキ、ローストビーフ、牛丼、サラダ、デザート。

定員：20名 申込締切：6月26日（水） 託児：なし（子ども同伴可）

参加費：無料 持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾

- 7月4日（木）10:30~14:00 大原・本太地区主催

青木みそ交流会 領家公民館 調理実習室 領家4-21-20

青木みそ生産者のマルモ青木味噌さんから、味噌の種類と利用法などのお話を伺います。生きている味噌の見分け方、牛乳みそゼリー、肉の味噌漬けの作り方など教えてもらいます。

定員：20名 申込締切：6月26日（水） 託児：なし（子ども同伴可）

参加費：無料 持ち物：エプロン、ふきん、手ふきタオル

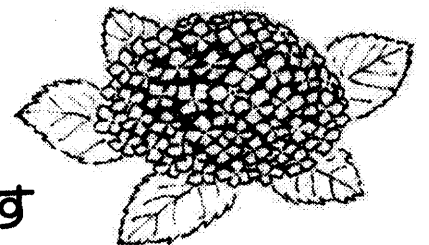
- 7月8日（月）10:00~14:00 木崎地区主催

ピタパン作り 領家公民館 調理実習室

生地からピタパンを作ります。ピタパンは、ポケットのように中が空洞になったパンです。色んな冷凍食品を使った具材をアレンジしてパンに詰めて食べます。

定員：20名 申込締切：6月26日（水） 託児：なし（子ども同伴可）

参加費：無料 持ち物：エプロン、ふきん



☆「連」の人もブロック会議に参加できます

ブロック会議予定日 7月5日（金）、8月2日（金）、9月6日（金）10月4日（金）
11月1日（金）、11月29日（金）、12月27日（金）、2月7日（金）、3月6日
参加する人は人数などをブロック会議の10日前に、センターの毛利さんに知らせてください。

☆はにゅッ♥う米の利用が低迷しています。
埼玉のお米、食べてみてね！

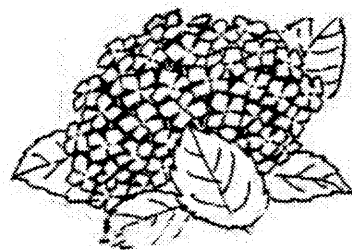
はにゅッ♥う米 5kg 安心よやくらぶ=1838円 (税込1985円)
1回のみ=1873円 (税込2023円)

はにゅッ♥う米無洗米5kg 安心よやくらぶ=1944円 (税込2100円)
1回のみ=1981円 (税込2139円)

羽生米くらぶ 埼玉カタログに載っています

☆ヨーグルトがリニューアルされました。
牛乳、ヨーグルトの価格が変わりました。
アイスクリームは7月から改正されます。

☆あっぱれ・はればれ野菜、2019年10月からは、
不足した場合に代替品は供給しません。欠品になります。



☆わたしのイチオシ☆

◎寄せ豆腐 (有) 山田屋

山田屋さんのお豆腐は、きぬも、もめんも、とても美味しいです。とにかく市販のものとは使われている大豆の量が全く違うのですから。そしてこの「寄せ豆腐」は、さらに一段と美味しいです！！何もつけなくても、そのまま美味しい。これからの季節、冷奴にもおすすめ。まだ食べたことのないかた、1度食べてみてください。驚きの美味しさですよ。

◎白だし (500mlと900mlがあります) タイハイ (株)

お弁当などにも便利な卵焼き、卵を溶いて「白だし」をちょっと入れるだけで焼きます。他には調味料を何も入れなくても美味しい！肉じゃが、野菜のおひたしなどにも入れます。生活クラブの小粒納豆にはタレが入っていないので、白だしと、お醤油をちっぴりたらしして混ぜます。班の人のいわく「白だしを入れるだけでどんな料理もグレードアップするのよ！」ちなみに納豆は、まず納豆だけをよくよく混ぜてから、ネギを入れたり味付けするといいのだそうです。