



館林邑楽ブロック 商品委員会

～たまごスープを使ったレシピ～

開催日時：10月6日(火) 会場：邑楽町中央公民館 参加者：6名

●たまごとキノコのとろみスープ



【材料<1人分>】

たまごスープ…1袋

しめじ…20g

えのき…20g

とろみちゃん…適宜

【作り方】

1. えのきを2、3cmの長さに切ります。
2. 鍋に水160ml、しめじ、えのきを入れ、煮立ったらたまごスープを入れかき混ぜる。
3. 弱火にしてとろみちゃんを少しずつ振り入れながら手早くかき混ぜる。

＼ほかにもこんなアレンジがあります／

●あんかけチャーハン



とろみちゃんできつねをつけてたら
チャーハンにかけて小ネギを
ちらすだけ★パリパリ麺や
豆腐にかけても◎

●たまご雑炊



たまごスープにご飯を入れれば
簡単たまご雑炊♪
お好みで野菜を加えれば
栄養満点な一食に♪

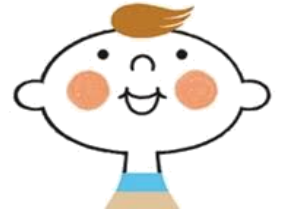


COOP商品
60周年総選挙
No. 1★



お鍋やフライパンに
直接振り入れて混ぜるだけ！
北海道のばれいしょ使用

本日のレシピは
コープの商品を使って作りました



●シーフードピラフ



【材料＜4人分＞】

米…2合
シーフードミックス…100～200g
玉ねぎ 中…1個
人参…1/2本
オリーブオイル…大さじ1
バター…大さじ1 (10～20g)
料理用白ワインor酒…大さじ1

A 水…360cc
チキンコンソメ…1個
塩コショウ…少々
ローリエ、パセリ (お好みで)

【事前準備】

- 米2合は洗米し、ザルに上げて水切りする。
- 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイルを入れ玉ねぎを最初によく炒めます。
2. 次に人参、シーフードミックスと順に炒めます。
3. 次にバターを足しお米を入れて、お米に油が浸透するように炒める。
4. 炊飯器の釜にフライパンで炒めた材料を移し料理用ワインか酒を入れる。
5. 次にお米の量の水を米2合の目盛にあわせて入れ、チキンコンソメ、塩コショウをいれて普通のコースで炊く。お好みでローリエを入れてください。



初代パッケージ

コープ商品第1号☆
1960年に
発売されました！
二世代で愛用されて
いる方も多い
ロングセラー商品です♪



●スムージー



【材料＜2人分＞】

- ヨーグルト…大さじ山盛り4
- 牛乳…50cc
- ブルーベリー…40g
- バナナ…1/2本
- キウイ…1/2個

1. バナナ、キウイの皮をむきます。
(人数分を増やすときは適当な大きさにカットします。)
2. 材料をすべてミキサーに入れ、2分攪拌します。



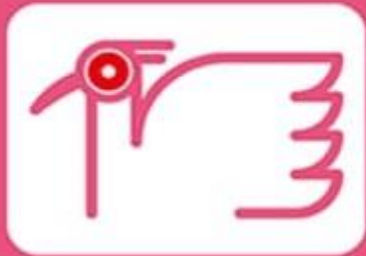
★今日の1ぷらす★

果物は家にある物を入れてよいと思います。
私はその日の気分できな粉を入れたり、すりごまを入れたりします。
子どもがいるとハチミツは気を付けないといけませんが、ハチミツ、黒蜜、オリーブオイルなども使います。
ブルーベリーは目に良いので欠かせません♪



ブロック委員

※1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって乳児ポツリ又ス症にかかることがあります。
1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。【厚生労働省引用】



佐渡トキ応援 お米プロジェクト

生きものにやさしいお米づくりで、佐渡をトキのふるさとに

新潟県の西部に位置する佐渡島は、島内のいたるところで美しい景観を望むことができる自然豊かな島。

そんな島の空を飛び回っていたトキが、乱獲や田んぼの減少などですみ家を失い、1980年頃に野生の姿を消してしまいました。佐渡では、再びトキがすめる自然環境を取り戻そうと、さまざまな取り組みを行っています。

そんな佐渡を応援する「佐渡トキ応援お米プロジェクト」を2010年に立ち上げました。



買って、食べて、応援 😊



コープの牛乳で
子どもたちを笑顔に

「ハッピーミルクプロジェクト」の対象商品

宅配や店舗でご購入いただけるコープマークが付いた牛乳すべてが対象商品です。

※コープにいがたは魚沼牛乳も対象です。

コープマークが
付いた牛乳
すべてが対象商品です



※パッケージは変更になる場合があります。

コープの牛乳の売り上げの一部をユニセフに寄付し、アフリカの子どもたちの栄養改善を応援する「ハッピーミルクプロジェクト」。

2008年～2013年度はモザンビーク共和国、2014年～2019年度はシエラレオネ共和国を支援しました。また、2017年度からは主な支援国のほかに、災害などで緊急な支援を必要とするアフリカの子どもたちへも支援を広げました。2020年度からは、コートジボワール共和国の子どもたちの栄養改善に取り組むはじめました。