



お正月休みも終わり何かと忙しい日々をお過ごしのことと
思います。

まだまだ寒い日が続きますが、どうぞお身体大切にお過ご
しくくださいませ。

新しい生活様式のもと、組合員の皆さまに楽しんでいただ
けるような企画を開催していきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

館林邑楽ブロック委員一同



宅配おすすめ★ミールキット

誰でも簡単に、短時間で、無駄なく手料理が作れます！

●ワールドディッシュ

テーマは「世界の名物料理」。見たことや聞いたことはあるけれど、家庭では作れない、または作りづらいといったメニューをご自宅で簡単に味わえます！おうちご飯で世界旅行気分♪

●プラスワンデー

すべてのミールキットは、お届け日の翌日までが消費期限となっていますが、プラスワンデーの商品はお届け日の翌々日までになっています。

平日忙しいという方は、週3日ミールキットが使えます！

忙しい方の強い味方！毎日頑張っている自分へご褒美に★
ぜひお試しください◎♪

1月のおすすめ商品

(価格には変動があります)

ミルクココア+Ca・鉄

参考価格 398円(税込)

香料不使用なのでカカオの自然な風味、まろやかな味わいが楽しめるミルクココアです。うれしいカルシウム入り★朝食時やおやつに♪子どもはもちろん年配の方にもおすすめです！



ゆず茶(高知県産ゆず使用)

参考価格 798円(税込)

高知県産のゆず果皮、果汁使用。ゆずの香りと味わいを生かしたゆず茶です。ヨーグルトのトッピングや、お料理にもご利用ください。アレンジレシピは裏面へ♪



12月商品委員会の報告

12月4日(金)、邑楽町中央公民館にて、参加者おとな4名、子ども2名で商品委員会を開催しました。

今回のテーマは「クリスマス料理」ということで、産直若鶏を使ったクリーム煮、パエリア、ツリーサラダ、手作り簡単ピザ、野菜スープ、子ども用にカレーを作りました！



彩りや盛り付けが可愛く、お家でもやってみます！と喜んでいただきました♪

1月の商品委員会は新型コロナウイルスの影響により中止になりました。

1月おすすめ商品アレンジレシピ

ゆずが香るチキンステーキ

材料＜2人前＞

鶏もも肉…1枚

玉ねぎ…1/4個（すりおろしたもの）

オリーブ油…少々

彩り野菜…お好みで

しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ3

コープゆず茶…大さじ2

作り方

1. 鶏肉は筋を取り皮目にフォークで穴をあける。（調味料がしみこみやすいようにする。）
2. ボウルに玉ねぎと調味料（しょうゆ、酒、ゆず茶）を入れ、鶏肉に漬け込む。
※時々裏返しながら20分程置く。タレは捨てない。
3. 熱したフライパンに油をひき、中火で焦げないように5分程焼き、焦げ付きがあればペーパーでふき取り、火加減を調整し、裏返して蓋をして弱火で3～4分焼く。
4. 中まで火が通ったら、②の残りのタレを入れ、アルコール分をとばして出来上がり。
5. お皿にお好みの野菜を盛り合わせる。



ココアと抹茶のパンケーキ

材料＜4人前＞

ホットケーキミックス…100g

牛乳…130～150cc

コープミルクココア+Ca・鉄…小さじ1

抹茶…お好みの量

油…少々

コープゆず茶…適量

ホイップクリーム…適量

作り方

1. ボウルにホットケーキミックスと牛乳を加え生地を作る。生地を2つに分け、1つにミルクココア、もう1つに抹茶を加え、それぞれよく混ぜ、2種類の生地を作る。
2. 熱したフライパンに油をひいた後、フライパンを火から下ろし、濡れ布巾の上でフライパンを冷ます。
3. フライパンを火にかけ、おたま1杯分の生地を薄く広げて焦げないように焼き、表面が乾いてきたら裏返す。
4. クッキングシートの上に焼きあがった生地を広げ、ゆず茶やホイップクリームを塗ってロール状に焼く。
5. ④が冷めたら包丁で2cm幅に切り、お皿に飾る。

