



第3(伊勢崎・佐波)ブロック委員会ニュース

伊勢崎かわら版

2021年 1月発行

第55号

あけましておめでとうございます

去年は組合員活動にご協力いただきありがとうございました

新しい生活様式のもと、できることから少しずつ
人と人とのつながりを大切に、皆様のくらしが
より豊かになるような活動ができるよう、企画して参ります
本年もよろしくお願ひ致します

伊勢崎佐波ブロック ブロック委員一同

Hand in Hand

ユニセフ ハンド・イン・ハンド募金

今年はコロナ禍のため、
オンライン募金も行っています。
ご協力お願いいたします。

【オンラインでの募金方法】



このQRコードから直接
コープぐんまのページに
行けます。

宮子コープ会主催により
宮子店にて募金箱を設置しました。
皆さまのご厚意により、
7,698円が集まりました。
ご協力ありがとうございました。

店舗委員会お知らせ

☆ミルクココア + Ca・鉄

300g 参考価格285円

牛乳120mlで飲むと1日の約1/3のCaを摂る事が
できます!!まろやかな味わいが楽しめるミルクココアです。
(栄養機能食品:鉄)



☆ゆず茶 (高知県産ゆず使用)

570g 参考価格748円

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。



※価格には変動があります。



産直

おいしい赤飯 160g×3個パック

国産もち米と北海道小豆を使用
したソフトな食感の赤飯です。

3(8円税抜き)
(参考価格)

レンジで約2分温めるだけで
簡単に赤飯が召し上がれます。



信州産りんごで作った

ドライフルーツ 65g 288円(税抜き)
(参考価格)

原料そのものの良さを生かし、美味しく仕上げました。
ちょっとした時にひと口に含むだけで、りんご
の味わいを感じられる商品です。



そのままでも、ヨーグルトと一緒に
色々おためし下さい。

※価格には変動があります。

次回
おいしい赤飯 1月4回
りんご 1月4回2月1回

CO-OP BASE ～あいあいトーク～

12月15・16・17日の3日間、co-op BASEでは「プラスチックごみの削減・食品ロス」について皆さんとお話しました。



参加者の方が、不要になったプラスチックを利用した雑貨を作ってきてくださいました！

プラごみ削減 食品ロスについて ●ご報告●

「身の回りのプラスチック製品ってすごい量！」
「特売品はつい必要以上に買って余らせちゃう」
など、普段から感じていることを、参加者の方々とたくさんお話することができました。

コープはアルミ付きのバックも回収してくれるから助かるといった声も聞かれました。

MOTTAINAI (もったいない) レシピ

冷蔵庫に余っている食材や、賞味・消費期限が近い食材を使った簡単なレシピを紹介します♪

小松菜のあんかけ 焼きそば

- 【材料】 小松菜 ニンジン ピーマン 等
キクラゲ ちくわ サラダフレーク
焼きそば オイスターソース
- 【作り方】①焼きそばはレンジで1分ほど温めておく
②フライパン2つで
1つにゴマ油をひき温めた焼きそばを
入れ中火で焼きめをつける
もう1つには油を少しひいて食べやすい
大きさに切った具材をすべて炒め、オイ
スターソースで味付けし中華鍋かけに
③お皿に焼きめのついた焼きそばを盛り
具材をのせて完成



バングラタン

- 【材料】 食パン 2枚
牛乳 200ml
たまご 1個
co-op ドリアソース 1袋
チーズ 適量
- 【作り方】①食パンはオーブントースターで少し
焦げ目がつくまで焼く
②食パンを食べやすい大きさに切り、
たまごを溶いた牛乳にひたす
③2等分した②を耐熱容器に入れ、その上
にドリアソースも分けてかける
④チーズをのせ、オーブンで10分焼く
◎お好みでプロッコリーやコーンをトッピング



小松菜のスープ

- 【材料】 ベーコン 2〜3枚
小松菜 2株
カブ 2株
牛乳
塩・コショウ、コンソメ
- 【作り方】①ベーコン、小松菜、カブを炒める
②ベーコンの油が出てきたら、ひたひた
になるくらい牛乳を入れる
③コンソメ、塩・コショウで味を整え完成

フランスパンや
クロワッサンで
食べて♪



小松菜の炒め物

- 【材料】 小松菜 1袋
ツナ缶 1缶
オイスターソース 小さじ1
しょうゆ 適量
- 【作り方】①小松菜は3〜4センチくらいに切る
②冷たいままのフライパンにツナ缶
(オイル半量) 小松菜の茎の部分を入れ
火をつける
※熱したフライパンにツナ缶を入れると
はねるので注意
③火が通ってきたら小松菜の葉の部分と
オイスターソースを加え炒める
④最後に鍋肌から醤油を
ひと回し入れ完成



野菜の納豆和え

- 【材料】 残っている野菜
ニンジン、小松菜、もやし 等
納豆 1パック(ひきわりでも)
納豆のタレまたはめんつゆ
- 【作り方】①千切りにしたニンジン、2センチほどに
切った小松菜をさっと茹でて水気を切る
②納豆と和える
③めんつゆを入れて味を整える



豆腐でヘルシー わらび餅

- 【材料】 ☆豆腐 150グラム
☆片栗粉 50グラム
☆水 50cc
☆砂糖 お好みで
きなこ・黒蜜
- 【作り方】①☆をお鍋にすべて入れる
②中火で混ぜる
重くなってきたら弱火にし、さらに
混ぜ火を止める
③好きな形にして、きなこ黒蜜をかけ
出来上がり！



ブロック委員が考えたお勧めレシピです！
ぜひ作ってみてください！

