



組合員向け 情報紙
さざんか 第58号
2013年5月
発行責任者 若林 博晴
044-977-0705

5月号

「ふくしまつり」へどうぞ

6月2日(日) 10:00-14:00

生田緑地の東口駐車場奥で開催します。

アトラクション

- 和太鼓
- 子供ソーラン
- ピンゴ(100円)
- 着ぐるみ撮影会



屋台コーナー

(消費材を使って)

- 肉まん
- カレーライス
(キーマ、ビーフ)
- アイスクリーム
- 浜食漬け物販売
- 飲み物、ビール

多摩消防署の皆さんによる

AEDの操作体験コーナー

(体験しておく、いざ!という時に違います!!)

さざんかメンバーのお勧め品

今月は、タマゴの取り組みキャンペーン月です！

卵選びの方程式は 品種×飼育方法×餌

生協の卵は「新鮮・安全」ぜったいお得！



～知っていました？～

殻の色 → 品種の違いで栄養価には関係ない

黄味の色 → 黄味の色は 餌の色！

基本はトウモロコシが餌です。

オールマイティに使える生協の新鮮「卵」
毎週取り組み ¥265
今週もおわすれなく！！

タマゴのレシピ その1

<ふわふわとろけるオムレツ> レッツトライ～！

材料(1人分):

たまご2個 砂糖 小さじ1/2 塩 ひとつまみ コショウ 少々
バター 大さじ1/2

作り方:

- ① ボールに卵を入れ泡立て器でよく攪拌し、調味料をいれる。
- ② 18センチフライパンを熱しバターをいれ、①を入れてふたをして1～2分焼く。
- ③ お皿に入れるときに半分に折るように盛り付けて出来上がり♪

ポイント

☆泡立て器で卵が白っぽくなるまでしっかり混ぜる
【ケーキ作りのように!!】 泡が残るのがポイント からめながら食べてね♡

タマゴのレシピ その2 伊達巻

伊達巻は家でも美味しく作れます。是非、お試しください！！



材料:

たまご6個 はんぺん大1枚 砂糖大さじ3
酒 大さじ1 みりん 大さじ1 醤油小さじ1
塩 少々

作り方:

- ① 材料をすべて、フードプロセッサーに入れて混ぜる。(ない方はすり鉢で混ぜる)
- ② 蓋つきのフライパン又は大きめの卵焼き器を温め、全体に油をぬる
- ③ ①を流し込み蓋をして、中火の弱めで12分～15分焼く。
- ④ 鬼巻きす(なければ巻きす)に焦げ目を上に置き、きつく巻きあげ 輪ゴムで左右2箇所を止めてボウル等に立てて置きます。立てて冷ますのは、余分な水分をのがすためです。

移動サービス 呼びかけ人会の発足


5月11日に、多摩区で移動サービス(外出支援サービス)を始めるための「呼びかけ人会」が発足しました。地域の高齢者や身体の不自由な方の外出支援を一緒に実現するメンバーを募り、秋のサービス開始を目指しています。

移動サービスメンバーを募集しています

生協の専用福祉車両や自家用車を利用する外出支援サービスに参加しませんか。必要な資格を得るための有償運送講習が生協主催で6月に開催されます。生協の補助があるこのチャンスに是非、参加をご検討下さい。

お問い合わせ： 初山センター 044-977-0705

夏ギフト さざんかメンバーのお勧め

カタログに  マークがついている商品は組合員受け取りができます。
送料がかからないので、先様へ訪問での手渡しや、ご自身のご褒美に最適です。



ロールステーキ&ポークハンバーグ

2490円 (P6)

レーズンとクランベリーを甘さ控えめのクリームに包んで。
サブレとも相性ピッタリ



レーズン&
クランベリー (夏企画)



2330円 (P11)





ス **信州りんごジュース
ストレート**



1セット 2080円
2セット 4160円 (P10)



  **四季のシロップセット**

2200円 (P16)