



組合員向け 情報紙
さざんか 第59号
2013年6月
発行責任者 若林 博晴
044-977-0705

6月号

「ふくしまつり」ご報告

恒例の「ふくしまつり」を6月2日（日）に生田緑地で開催しました。

約700人の方がお立ち寄りいただき、模擬店やビンゴなどの売上は当日カンパを含めて14万円を超えました。事前に組合員の皆さんから頂いたカンパと合わせ、福祉車両の購入に充てられます。今年は、多摩区で移動サービスを開始する予定です。ご協力ありがとうございました。



6月は牛乳キャンペーン！！

生乳の美味しさと栄養が生きています。

福祉クラブ生協の牛乳は**高温短時間殺菌(72度で15秒)**です。
一般的な市販品は**120-130度の超高温で2秒間**殺菌するものがほとんどです。ずいぶん低い温度で大丈夫?、と思うかもしれませんがね。

でも、大丈夫。元の原因の質が高く、含まれる雑菌の量が初めから桁違いに少ないのです。乳牛をできるだけ自然の環境と餌で育て、清潔なタオルできれいに清拭してから搾乳しているからです。ビン詰めにするのも、紙パックの匂いをうつしたくないから。

超高温殺菌では実現できない、「やさしい自然な味わいと栄養」が特徴です。

**現在、特別価格の1本、230円です。
初めての方も是非、お試しください。**



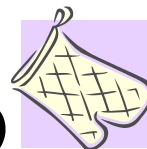
今月のレシピ

毎週、取組みのある平牧のブロック肉から

バラブロックを使った一品！！



豚バラブロック肉の



ていてい煮

材 料: 豚バラブロック 300g チンゲン菜1束
(タレ) 水400ml 生姜 1片 醤油・みりん 大さじ3
酒・砂糖 大さじ1 ごま油 大さじ1 1/2

作り方:

- ①ブロック肉は 15 分位茹でる。食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンで焼き目をつけて、余分な脂が出たらキッチンペーパーで拭き取り、タレの材料を全部入れ 20~30 分煮込む
- ③肉を取り出し、タレを煮詰め 取り出した肉とチンゲン菜をいれて、からめたら出来上がり♪

★茹で汁は捨てないで~ 中華スーフの素 しお・コショウで味をととのえて、溶き卵を回し入れ長ネギの小口を！！
アツという間に2品出来上がり。
サラダをつければ バランス食事です!(^^)!



夏休み！親子料理教室

～～ いろいろスパゲッティと

手作りどら焼き ～～

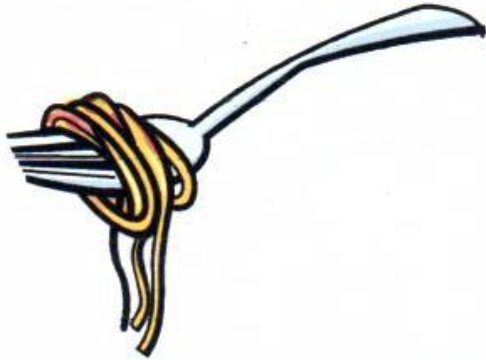
さざんか恒例の夏休み料理教室を開催します。

お子さんやお父さんも一緒に、家族みんなで

料理作りを楽しめます。

お友達も誘って、どうぞおこし下さい。

組合員でない方も大歓迎です。



料理教室のご案内

日時： 7月7日(日)
11:00-13:30
場所： 多摩市民館 料理室
(区役所 5階)
定員： 30名
参加費： 一人300円
駐車場： 地下に有料駐車場があります
保育： 小さいお子様をお預かりします
(子育て支援W. Coキャッチ 協賛)

お問い合わせは 初山センターへ 977-0705 (平日 9-17時)

切り取り

夏休み親子料理教室 参加申し込み (さざんか)

さざんかの配達メンバーにお渡しください

お名前

電話番号

参加人数 大人() 子供() 保育希望 あり なし