



組合員向け 情報紙
さざんか第65号
2014年 1月
責任者 若林 博晴
044-977-0705

1月号

福祉クラブ生協の多摩区のホームページは、**福祉クラブ多摩** で検索してください。検索結果の最初にあります。**イベントのお知らせや美味しいレシピなど盛りだくさん。是非、ご覧下さい!!!**

謹賀新年

昨年の暮にマルハニチロの農薬混入事件が報道されました。

もちろん、問題となった製品は福祉クラブ生協の消費材として取り扱っておりません。

どうぞご安心ください。原材料と製造工程の確かさを追求することで、常に安心・安全な食材をお届けしています。



本年も福祉クラブの共同購入を宜しく願います

さむーーい 冬本番！！

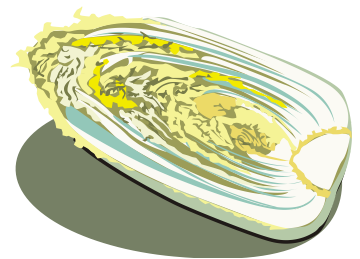


フーフー・あったかメニュー

その1 「白菜と豆乳の温かーい うどん」

<材料> 2人前

- ・うどん(冷凍2) ・白菜5枚 ・水1.5c
- ・豆乳1c 味噌大さじ3 ・すりゴマ、しょうが適量



「作り方」

- ①白菜は千切りにし、鍋に入れ水をいれて火にかける。
- ②煮たら、豆乳・味噌をとき入れる。
- ③②にうどんを入れ、少し煮込んでから器に盛り
すりごま・おろし生姜をのせて出来上がり♪

◆お好みで「ゆず」「みつば」のせても美味しい〜

☆受験生やお正月の後の食べ過ぎの胃に優しいあったかメニュー

♥生協の豆乳は本当においしい！申込書1ページ目に注目



その2 「鶏手羽元入りのポトフ」

〜いだしが出て 美味しいー！〜

<材料>

- ・鶏手羽元6本 ・玉ねぎ1個 ・人参1本

- ・じゃがいも2個 ・ベーコン4枚 ・ソーセージ1袋
- ・顆粒とりがらスープ ・塩・コショウ 水900cc

「作り方」

- ①野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る
- ②切った野菜、ベーコン、ソーセージ、手羽元を鍋にいれる
- ③水、鶏がらスープをいれる
- ④アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮る
- ⑤最後に塩・コショウで味を整える



◆切って鍋に入れるだけ！ 野菜たっぷり温かい(^u^)
かぶやセロリをいれても美味しいよ♪

♥生協の「秋川牧園」の鶏肉は絶対間違いなし。

◇鶏が苦手な人もためしてネ(*^_^*) きっと好きになりますよ...

春の料理教室 予告編

今年も春の料理教室 開催します

春のお祝いに飾りすし、キャラすしをつくりましょう！

お父さんもお子さんも、家族で美味しく作れます

別途、配達の手配を折込ちらして詳しくご案内します。

予定を空けておいてください！！

日時	2月16日(日) 11:00-13:00を予定
場所	多摩市民館 料理室 (多摩区役所 5F)
材料費	後日決定
定員	30名
保育	予約時にお申し出ください



多摩区の移動サービス

もう、始まっています！！

お一人でお出かけが大変な方、車でどこへでもお連れします。福祉クラブの組合員ならご利用可能です。まず、お電話ください。担当者が詳しくご案内します。

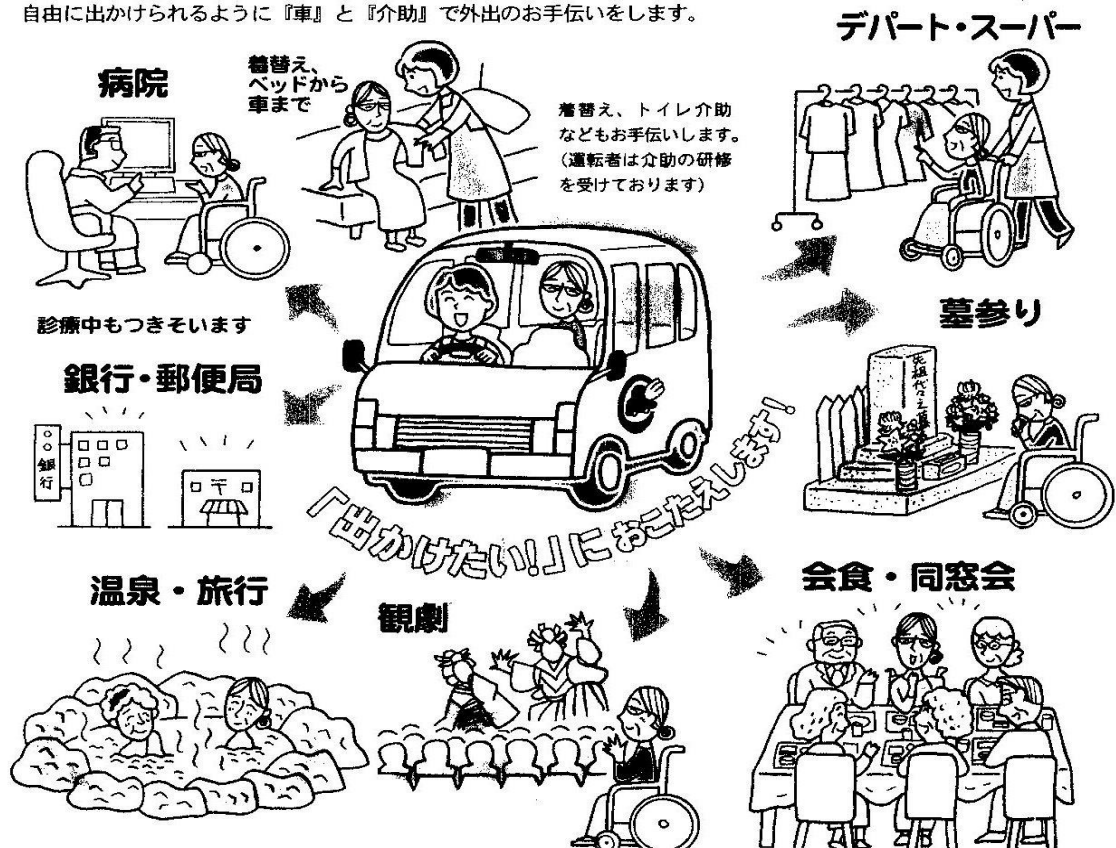
(ご自宅に伺うことも可能です)

044-977-0705

(福祉クラブ初山センター 平日9-17時)

きょうはどちらへお出かけですか

ひとりでは外出困難な高齢の方や障がいをお持ちの方が、行きたい時に行きたい所へ自由に出かけられるように『車』と『介助』で外出のお手伝いをします。



移動サービスでは、通院だけでなく買物や、趣味の外出、墓参などどこでもお連れします。