



組合員向け 情報紙
さざんか第66号
2014年 3月
責任者 若林 博晴
044-977-0705

3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!!!

料理教室 盛況でした

2月16日に「お母さんの料理教室」を開催しました。

多くの組合員の皆さんにご参加いただき、お父さんも一緒に、お寿司を巻きました。

当日は、子育て支援W. C.「キャッチ」が小さい子供さんをお預かりしました。

夏には恒例の親子料理教室を予定します。是非、おいで下さい!!!



春のお祝い に飾り寿司(小梅)を

細く丸型に巻いた5本を組み合わせた基本の花形です。

均等な大きさにしっかり巻くとできあがりきれいです。

- 材料**
- 酢めし(白) その側用 100g
 - 酢めし(ピンク) 花用 20g x 5
(酢めし80Gとおぼろ20Gを混ぜる)
 - スティックチーズ(花芯、10cm) 1本
 - 野沢菜づけ(茎、10cm) 5本
 - のり 1帖(19cm x 21cmの大きさ)
を以下に切ります。
 - 花用 1帖を6つに切ります
(約3.3cm x 10.5cm)
 - 外側 1帖を2枚に切ります(10.5cm x 19cm)



作り方 ① 花をつくる



のり1/6の手前に酢めし(ピンク)20gを棒状にのせます。

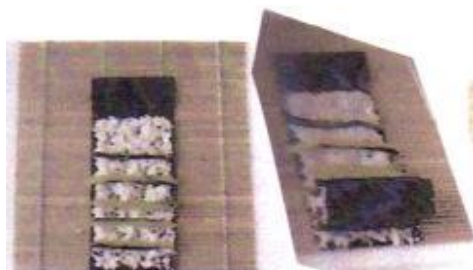


真ん中に花芯をはさみながら3本をまどめま



残り2本をのせて花の形に整えたら、ぎゅっとしめてのりとのりをくっつけておきます。

② 外側を巻く



手前3cmの位置から野沢菜5本を等間隔に並べます。



花を押さえて手前の巻きすを持ち上げ、同様にくぼみに野沢菜が入るように気をつけながら、向こう側にころがして巻いていきます。



巻きすをぐっと手前に引いてしめ、丸く巻きます。

サンエス倶楽部の学習会から

サンエス倶楽部とは、福祉クラブの消費材を納入する皆さんの団体です。

納得の納豆(一口知識) カジノヤさん

納豆は中粒・小粒納豆はヒョウギに包まれています。勿論国産大豆です。たんぱく質・カルシウムもたくさん含まれていて万能食品です。

脳梗塞や脳出血を防ぐ食品で、食してから8時間ぐらいの間予防が出来るそうです。病気を防ぐには(発症が夜中に起こることが多いので)夕飯に取り入れると効果が抜群だそうです。

またカルシウムやタンパク質を多く含み、子供の成長にも必要です。


もちろん、国産の遺伝子組み換えの無いものです。

納豆レシピをどうぞ!!

納豆レシピをどうぞ!!

サッと手軽にもう一品
納豆と漬物の和え物

<材料・2人分>
炭火納豆 1パック
高菜 50g
奈良漬け 50g



<作り方>
①高菜、奈良漬けは細かく刻む。
②器に納豆、①を盛り、混ぜて食べる。

シンプルなおいしさ
納豆スパゲティ

<材料・2人分>
小粒納豆 1パック
スパゲティ 160g
うずら卵 2個
葉ねぎ 少々
塩 少々



<作り方>
①鍋に湯を沸かし塩を入れ、スパゲティを茹でる。
②納豆にからし、たれを混ぜ合わせる。
③①に納豆の半量を混ぜ、皿に盛り、残りの納豆をのせる。
④うずら卵を割りのせ、小口切りの葉ねぎを散らす。

鶏肉のはなし 秋川鶏牧さん

鶏に動物性の餌(出荷しない鶏の羽・骨・血液など)は与えていないそうです。市販品にはこんなものまで餌で与えていたんですね。知っていましたか?

抗生物質を餌に与えていないので 感染をしたら全滅ですが 生産者は気を付けて丹念に育てています。抗生物質を食べている鳥は インフルエンザの耐性菌ができてしまっているので、薬剤を食べている肉を 人間がそれを食するわけですから 人間も新しいインフルエンザには薬がきかなくなるといことです。

生協の鶏肉が臭くない!!! それは、上記の理由からですので納得いくことですね。。

鶏の苦手な方は匂いが、、、というわけですが、生協の鶏肉なら心配無用です。

お勧め品・・・コラーゲンスープ (ストレート) ポトフのスープで野菜たっぷりで煮込んでお肌プルプルにして下さい(1・3週申込み)

多摩区で福祉クラブの



外出支援サービス開始！

外出支援サービスとは、..

- ① 高齢の方や障がいのある方に（一人で外出が大変な方）に、
- ② 福祉専用車両（車いす用）や自家用車を使って、
- ③ 通院（院内介助も）、買物、銀行、墓参などなど、
- ④ 行きたい時に行きたいところへ、をお手伝いします

ご利用希望、説明を聞きたい方、お電話下さい
ご説明に伺います

044-977-0705

（福祉クラブ生協 初山センター、
平日9-17時）



移動サービス（外出支援）のワーカー 女性メンバーを募集中です！

一人で外出が大変な方を車を運転して支援する仕事です。

運転が好きで、地域での参加をしたい方、是非、一緒に働きませんか！！