



組合員向け 情報紙
 さざんか 第87号
 2017年4月
 発行責任者 若林 博晴
 044-977-0705

4月号

ホームページ

福祉クラブ 多摩

で検索

GWのお休みと申込書提出

5月1日からの一週間、共同購入はお休みをいただきます。

- ① 4月24日週に申し込まれた消費材（5月1回分）は5月8日週の配達です
- ② GW明けの申込書提出をお忘れなく
- ③ 4月17日週で、申し込み後の増量は対応可です。その日のうちに、センターへ電話を。

5 May 2017						
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 先食	2 仏滅	3 大安 憲法記念日	4 赤口 みどりの日	5 先勝 こどもの日	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負
14 仏滅 母の日	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	3



たまごの生産者が代ります

そこで、今回は、“たまご”の特集です。

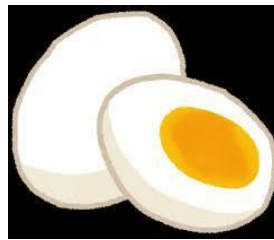
いつも冷蔵庫に入っていてほしいのが「たまご」。

今、「コレステロール値が高いので、“たまご”は控えてください」と言うお医者さんが多いなかで、「人間が作れない必須アミノ酸は、“たまご”からとるべきだ」と言う先生もいます。現在では、この考えが多くなっています。

朝は目玉焼き、夕は揚げ物類、サラダにも使います。福祉クラブの“たまご”は新鮮なので、目玉焼きにすると目玉はポッコリ、そして味が違います。昔、家で平飼いで飼っていたときと同じ味がしました。

いつも新鮮なので、シホンケーキを作るときのあわ立ちの良さは天下一品です。

健康な鶏からうまれる“たまご”は私たちを健康にしてくれます。是非、食べてください。



左の記事は2010年のさざんか誌からの再掲です。

7年が経過しましたが、そのまま掲載できました。

良いものは変わらないから。

ちなみに、価格も変わっていません。

2個パック 265円（税別）

生産者が会田養鶏に代わりました。

生産者が代っても、生産方法は変わりません。生活クラブ連合会の厳しい管理基準に準拠しているからです。

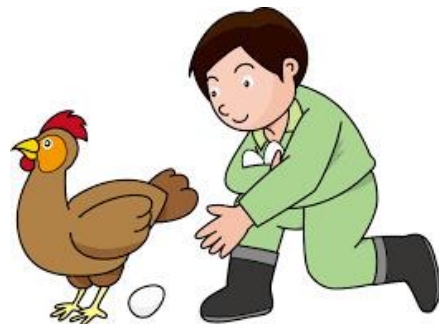
たまごの無料サンプル差し上げます。

新しいたまごを多くの方に試していただくために、

サンプル（2個パック）を無料で差し上げます。

次ページの申込書を配達担当者にお渡しください。

先着15名様に、5月15日週にお届けする予定です。



簡単たまごレシピ!

まさか、今更?!

でも、簡単で美味しくて、栄養もシッカリ。たまごマジックです。

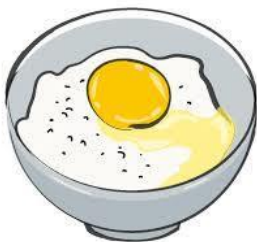
そう言えばあんなのもあったわね!... と、どうぞご参考に

木の葉どんぶり 忙しい時やちょっとした夜食に

- ① 鍋またはフライパンに、めんつゆ100ccを沸騰させます
- ② カマボコを3-4枚、溶きたまごを入れて半熟に煮ます
- ③ どんぶりのご飯に掛けて、出来上がり。三つ葉があれば最高



00020P-2418443

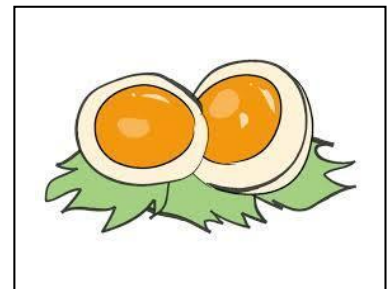


じゃこ黄身ごはん じゃことたまごのハーモニー

- ① あつのご飯に、窪みをつけて黄身を乗せます
- ② ちりめんじゃこ（しらす）を振り、出汁しょうゆでどうぞ。
- ③ 細かく切ったみず菜があれば振りかけて、なお美味しい。

温泉たまご 出汁で食べても、カレーにも美味しい

- ① 鍋の水にたまごを入れて、火に掛けます。
- ② お湯の温度が70度になったら、ガスを止めます。
- ③ 時々、温度を見て60度をきったら、70度まで上げます。
- ④ ②から15分~20分経てば、水につけて完成。



春色フワフワ炒め 春キャベツとフワフワたまごが絶妙

- ① フライパンに油大さじ1を入れ、溶きたまご3個を半熟に炒めて取り出す
- ② 油大さじ半分を追加し、キャベツ1/4個とハム5枚（または、魚肉ソーセージ1本）を炒めて、塩、コショウで味を整える
- ③ たまごを戻して、ふちに少ししょうゆを少し入れて、完成

たまごサンプル申し込み書 (さざんか)

お名前

お電話

配達曜日

いつも、たまごの取組は? 有 無

恒例ふくしまつりのご案内（その1）

6月4日（日）に、菅の稲田公園（くじら公園）で、ふくしまつりを開催します。
来月、詳しいチラシでお知らせしますが、
今回は以下の2件をお耳に！！



その1 フリーマーケット出展者を募集中です。

今週、募集チラシをお届けしています。是非、御覧ください。

その2 恒例の組合員カンパ、宜しくお願いします。

5月にカンパのお知らせが出ます。現金でも、引落でも可能です。

生産者交流会、当日参加大歓迎！！

多摩世話焼きW. Co
さざんか

多摩連絡会議

2017 SPRING
たまたまサロン
生産者交流会

紫外線にまけないお肌の手入れ

4月20日（木）10:00-12:00

福祉クラブ生協 中野島事務所
（会場は地図を参照下さい）



これからの季節、気になるお肌の手入れ
生産者のエコ・グリーンさんに教えてもらいます
参加無料です。生協の組合員も、組合員でない方もお気軽にどうぞ。

参加申込み、問い合わせ

福祉クラブ生協
初山センター
電話 977-0705
（平日 9時-17時）

