

生協商品を使って作りましょ!

# Happyレシピ

レシピをB6サイズにリサイズしました。切り取ってスクラップして活用してください。

ホワイトデーはデザート作りを楽しんでみませんか。とっても簡単にできるので、ぜひおすすめです。かたあ〜い絹豆腐は思ったほど固くなく滑らか。春の野菜と合わせて季節を楽しみましょう。



水月文庫学園 川田 幹子先生  
 経歴 料理とお茶と花を学ぶ水月文庫学園(富山県)園長、帝国ホテル名譽顧問 村上信夫氏にフランス料理を師事、日本栄養士会会員、全国料理学校協会・全国料理技能検定協会、NPO日本食育インストラクター協会加盟。



1人分 246 kcal  
 目安時間 25分

1人分の栄養成分表示  
 たんぱく質.....10.5g  
 塩分.....1.1g



かたあ〜い絹 (300g×2)  
 156円 (税込168円)  
 国産大豆100%、凝固剤に塩化マグネシウムを使用した便めの絹豆腐です。

## 揚げ豆腐の春野菜添え

### 材料(4人分)

- 絹豆腐.....300g×2丁
- 片栗粉.....大さじ3
- 揚げ油.....適宜
- 茹で筍(缶詰).....120g
- だし汁.....2カップ
- 砂糖.....大さじ1
- 酒.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- 薄口醤油.....小さじ2

- 菜の花.....1把
- 柚子.....1/4個

### 作り方

- 豆腐は1丁を8等分に切り、紙タオルで水気を取る。さらに紙タオルに包み、30分置いて水気を取る。
- 片栗粉を全体にまぶした豆腐を揚げ油(180℃)の中に静かに入れ、カラリとするまで揚げる。
- 茹で筍は熱湯で5分間茹でる。5mm幅に切ったら、Aで15分煮合わせる。
- 菜の花は熱湯で茹で、食べやすく切る。柚子の皮を細く切っておく。
- 器に揚げ豆腐、筍の含め煮を盛り、煮汁をかけて、菜の花と柚子の千切りを添える。



(アレルギー表示)  

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
---	---	----	----	-----	----	----

 上記のアレルギー物質の内の○がついているものを含む原材料を使用しています。



1人分 233 kcal  
 目安時間 60分 (冷や時間を含む)

1人分の栄養成分表示  
 たんぱく質.....14.2g  
 塩分.....0.1g



4種のベリーミックス (200g)  
 298円 (税込322円)  
 ブルーベリー、ストロベリー、ブラックベリー、ラズベリー、4種のベリーをミックスしました。それぞれの甘みと酸味のハーモニーをお楽しみください。

## ベリーミックスのヨーグルトケーキ (直径18cm)

### 材料(8人分)

- クリームチーズ.....100g
- レモン汁.....大さじ1
- プレーンヨーグルト.....200g
- バニラエッセンス.....1滴
- 牛乳.....200ml
- 砂糖.....100g
- 水.....100ml
- 粉ゼラチン.....20g
- 生クリーム.....100ml
- 砂糖.....50g

- 4種のベリーミックス.....200g
- 砂糖.....大さじ2
- ホイップクリーム.....80ml
- フルーツ缶詰.....100g (マンゴー・パイン・りんごなど)

ヨーグルトケーキの型 (18cm型・卵豆腐の型など)

### 作り方

- クリームチーズをボウルに入れ、柔らかくなるまで泡立て器でかき混ぜる。レモン汁、ヨーグルトを加えてさらに混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- A牛乳を鍋に入れ、砂糖を加えて温める。B水に粉ゼラチンを入れてサツとかき混ぜる。C生クリームに砂糖を加え、半分立てにする。AにBを加え、冷ましてからCを加える。
- Cを①の中に少しずつ加え、全体がとろりとするまで混ぜ合わせる。ケーキ型に流し入れ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- 4種のベリーミックスは解凍して砂糖をまぶしておく。
- ヨーグルトケーキがすっかり固まったら、盛り付け用の器に移す(取り出す時は注意!)。ベリーミックスを全体に広げてのせる。缶詰のフルーツを適宜に切って周囲に彩り良く添え、ホイップクリームを絞って飾る。

(アレルギー表示)  

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
---	---	----	----	-----	----	----

 上記のアレルギー物質の内の○がついているものを含む原材料を使用しています。

## クイズコーナー

タテ列・ヨコ列のマスには1~9の数字が1つずつ入ります。太枠で囲った3×3のブロックにも1~9までの数字が1つずつ入ります。ABのマスに入る数字の合計はいくつになるでしょうか?  
 A+B=[ ]

		3		9	A
9	8	1	8	9	4
1			2		9
	2				3
7	9	6	3	1	5
		7	2	5	6
6	5		B	4	1
3	9			5	2

正解者の中から抽選で10名の方に、生協商品を差し上げます。3月10日(金)締め切り。

【こだま2月号クイズ】  
 2017年度、高岡市にオープン予定の富山県生協4番目の小規模多機能型福祉施設の名称はなんですか?  
 ○に当てはまる文字をお答えください。  
 ※ヒント: 6P

【こだま2月号クイズの答え】 けんせいきょう輝 城東

●生協でご利用いただいた商品による体調不良、異物混入などの事故が発生した場合のご連絡先  
**商品事故緊急ダイヤル** 月~金19時30分~翌朝9時 土日9時~翌朝9時 **0120-076-111**  
 [上記以外の時間帯は、各センターにお問い合わせください]

**電話注文受付専用ダイヤル** [当日12時~21時 翌日8時~11時] **0120-502-882**  
 ※携帯電話からも、フリーダイヤルでご注文いただけるようになりました。  
 ※一部のIP電話(050番号発信)からは繋がらない場合がございます。

**コープ共済コールセンター** 月~金9時~18時 携帯OK! **0120-244-131**

☐配送センター連絡先 富山: 0120-30-4761 富山市金屋555 東部: 0120-62-0770 滑川市上小泉81-3 西部: 0120-52-5901 高岡市戸出春日658-1

☐福祉施設  
 デイサービスセンター まる〜な 076-429-3256 ヘルパーステーション まる〜な 076-429-5740  
 デイサービスセンター ゆとり〜な 076-492-4114 けんせいきょう輝 かがやきくろべ 0765-33-4515

☐くらしの助け合いの会事務局 0120-80-4717 ☐富山県生協本部 0120-80-4717

VEGETABLE OIL LINK この冊子は環境を考え、再生紙と植物油インキを使用しています。



## 機関紙「こだま」編集室行

3月号クイズの答え

こだまモニターに応募する  
 ※詳細は5P、応募する方は○をつけて下さい

お便り記入欄 投稿先にチェックを入れてください  
 テーママーク  フリートーク  あいらび生協商品

氏名 ペンネーム (お便り掲載・当選発表時に匿名を希望する場合)

班名 市町村

電話 組合員コード  
 ( ) -

※この用紙を配送担当者へお渡しく下さい。Eメール、FAXでも応募できます。お預かりした個人情報、クイズの当選者発表、景品発送、紙面編集に使用します。

Eメール info@tks.coop FAX 076-443-8810