

生協商品を使って作りましょ!

Happyレシピ

レシピは切り取るとB6サイズになります。スクラップしてご活用ください。

翁和えは、簡単なのに美味しくヘルシー! ぜひチャレンジしてみてください。長芋のグラタンはもちり感が魅力。優しい風味をご家庭でもお気軽にどうぞ。



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
69.2
kcal

目安時間
10分

1人分の栄養成分表示

たんぱく質.....1.5g
塩分.....0.8g



コープファミリーで
企画中!



根昆布入り(32g×2)

1月 3回 本誌 価格 **350円**
(税込378円)

北海道産昆布を使用し、醸造酢と砂糖だけで作りました。

おきな
翁和え

- 材料(4人分)**
- 根昆布入り(32g×2).....20g
 - 大根.....160g
 - きゅうり.....1本(80g)
 - キャベツ.....160g
 - 冬柿(固め).....1個(120g)
 - 酒.....小さじ2
 - みりん.....大さじ1
 - 薄口醤油.....大さじ1
 - わさび.....小さじ1/2

- 作り方**
- ①大根は1cm角に切り、2分ほど茹でて水気を切っておく。きゅうりは1cmの角切りにして塩をまぶし、水気を切る。柿は1cmの角切りにする。キャベツは1cmの角切りにして1分ほど茹でて、ペーパータオルで包んで水気を絞る。
 - ②①をすべてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③とろろ昆布をまぶし、器に盛る。



1人分
313
kcal

目安時間
30分

1人分の栄養成分表示

たんぱく質.....17.3g
塩分.....1.1g



コープファミリーで
企画中!



長いも(理由あり)(300g)

1月 3回 本誌 価格 **198円**
(税込214円)

青森県産。お届け後は開封し新聞紙などに包み冷蔵庫で保存してください。

VEGETABLE
鶏肉の長芋グラタン

- 材料(4人分)**
- 長芋.....410g
 - とろけるチーズ.....60g
 - 鶏もも肉.....260g
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
 - ナツメグ.....少々
 - 小麦粉.....大さじ2
 - 玉ねぎ.....大1個
 - 人参.....1本(120g)
 - 油.....大さじ2
 - にんにく薄切り.....1片
 - 水.....3カップ
 - コンソメスープの素.....1個
 - シチューの素.....50g
 - パルメザンチーズ.....10g

- 作り方**
- ①鶏もも肉、玉ねぎはそれぞれ2cm角に切る。人参は乱切りにして8分ほど茹でる。
 - ②鶏もも肉は塩、こしょう、ナツメグを振り、小麦粉をまぶす。
 - ③フライパンに油をひき、にんにく薄切りを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが色づいてきたら、鶏肉を入れて炒め、人参を加えて混ぜ合わせる。
 - ④③に水、コンソメスープの素を加え、5分ほど煮込んだら、シチューの素を入れて溶かしながら混ぜ合わせ、弱火でさらに3分ほど煮込む。
 - ⑤すりおろした長芋に塩、こしょう、とろけるチーズを入れて混ぜる。
 - ⑥④を耐熱容器に入れ、⑤の長芋を上から流しかける。パルメザンチーズを振り、250度のオーブンで7分ほど焼く。

クイズコーナー

次のうち、春の七草に含まれる野菜はどれでしょうか?

①カブ ②ゴボウ ③白菜



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。
 1月18日(金)締め切り。

【こだま12月号クイズ】
 特集 生産者紹介から問題です。秋川牧園さんでは、鶏肉をおいしくするために一般的な養鶏より2週間長鶏を育てています。秋川牧園さんの鶏の飼育期間は次のうちどれでしょうか?
 ①40日以上かけてじっくり育てる ③60日以上かけてじっくり育てる
 ②45日以上かけてじっくり育てる ④90日以上かけてじっくり育てる

【こだま12月号クイズの答え】
 答え ③60日以上かけてじっくり育てる

当選者(敬称略) 応募総数:135 正解者数:135

- 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** 1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** 1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** 東部: **0120-62-0770** 西部: **0120-52-5901**
富山市金屋555 滑川市上小泉81-3 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**
 けんせいきょう輝(かがやき)ゆとり～な **076-464-5230** けんせいきょう輝(かがやき)城東 **0766-30-2071**
- ☐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**

1月18日(金)締め切り 機関紙「こだま」編集室行

1月号クイズの答え

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

氏名 ペンネーム(お便り掲載 当選者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ださい。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

