



オムライスにしても◎!



パパッと簡単ランチ☆ トマトライス

【材料(4人分)】

- トマト 2個
- 玉ねぎ 1個
- ピーマン 1個
- HCO・OPオイル無添加ライトツナフレーク 2缶
- たまご 3個
- ご飯 900g
- サラダ油 大さじ2
- 塩コショウ 少々

【つくり方】

- ① トマトは2cmくらいの角切りにする。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは粗みじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油大さじ1をしいて②を炒め、取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1を加え、溶き卵を回し入れてすぐにご飯を加え、炒める。
- ⑤ ④に③・ツナ・トマトを加えてざっと炒め、塩こしょうで味をととのえる。

おすすめ!

HCO・OP オイル無添加
ライトツナフレーク

6回 本体価格 **378円**
3回 (税込408円)

きはだまぐるを使用。
オイル無添加タイプなので、いろいろな料理に使えます。

理事会からこんにちは

おがたたくみ
理事 小形 巧

理事歴 4年

所属先 生活協同組合連合会
コープ北陸事業連合
代表理事 専務理事

担当 コープ北陸の①商品案内の作成、
②システム(eフレンドや注文用紙)
の運用、③安全確認(仕様書点検や
工場点検など)の5業務

Message

好きな言葉は『一人で見ると夢は単なる夢であるが、多くの人と一緒に見る夢は、新しい現実の始まりである。』中国製ギョーザ事件で好評の機会を失い幻となった合言葉＝【まじめが素敵コープ商品】を指針としています。

いりえ ゆうすけ
理事 入江 佑典

理事歴 6年

所属先 入江法律事務所
弁護士

担当 役員人事委員会委員長

Message

富山県生協では学ぶことが多く、日々勉強させていただいています。残り少ない任期ではありますが、少しでもお役に立てるよう尽力したいと思います。

● 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

下記以外の時間帯は、各センターにお願いします。

[月～金] 19時30分～翌朝9時
[土・日] 9時～翌朝9時 **0120-076-111**

電話注文受付専用ダイヤル

※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。

[当日] 12時～21時
[翌日] 8時～11時 **0120-502-882**

コープ共済コールセンター

[月～土(祝日含む)]
9時～18時 **0120-50-9431**

富山県生協本部 **0120-80-4717**



チェックを入れてください

- テーマトーク「夏に行きたいところ」 フリートーク あいらぶ生協商品

お待ちしております!

ペンネーム()

【こだま5月号 クイズの答え】

答え **エシカル消費**

応募総数153通、正解数152通でした。

✂ 正解者の中から抽選で10名の方にコープ商品を差し上げます。

※商品はこだま6月号と一緒にお届けしています。