

Let's  
Cooking!

生協商品を使って作りましょ♪



おいしいコープのキッチン

生協商品を使ったレシピを紹介中!  
<https://cookpad.com/kitchen/5117999>



# 今月のレシピ

さつまいもから食物繊維や糖、  
ビタミンCが摂取できます。



和風ドレッシングでさっぱり、お味の甘みを楽しむきんぴらに☆

## さつまいものさっぱりきんぴら

### 【材料(2人分)】

- CO・OP野菜たっぷり  
和風ドレッシング …… 大さじ1と1/2
- さつまいも …… 120g  
〔皮付きで5mm厚さの  
斜め切りにし細切り〕
- ごま油 …… 大さじ1
- 黒いりごま …… 適宜

### 【つくり方】

- ①さつまいもは水にさらしてアク抜きする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、水気をしっかり拭き取った①をじっくり炒める。
- ③全体に油が回ったら、「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」を回しかけ、全体に絡める。
- ④お好みで黒ごまをふる。

おすすめ!



CO-OP 野菜たっぷり  
和風ドレッシング

10月  
4回 税込 495円

生の野菜をたっぷり使った、  
醤油ベースの和風ドレッシングです。



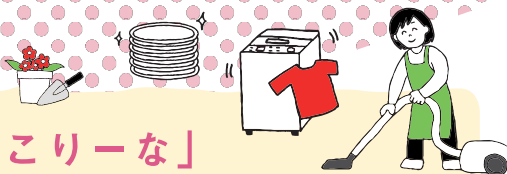
こだまモニターの  
ミニエッセイ

## 笑顔がうれしい「にこりーな」

定年退職をして、これからは「恩送り」をしようと思って始めたのが「くらしの助け合いの会 にこりーな」の活動です。利用会員さんのご家庭に伺って掃除や片付けをしたり、病院や役所などへの付き添いをしたりしています。猛暑の日、大雪の日など大変なこともあります。活動が終わって、利用者さんに「ありがとう」「助かったわ」などの言葉をいただくと、少しはお役に立つことができたと温かい気持ちになります。また、何気ない会話の中に利用者さんの人柄を感じたり、口コミ情報を教えていただいたりすることも楽しみです。

これからも、お互いさまの温かい気持ちで活動を続けていきたいと思えます。できれば、活動会員になる方が増えたら嬉しいです。

ペンネーム ハナミズキ



- 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、各センターをお願いします。

[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**

✂ ---キリトリ---



お便りお待ちしております!

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

テーマ「捨てられないもの」

ペンネーム( )

## 【こだま9月号 クイズの答え】

答え **エシカル**

✂ 応募総数238通、正解者数232通でした。

当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

※プレゼントは10/4(月)~10/8(金)の週にお届けしています。