



かぶと厚揚げの鶏そぼろ煮



さいころ厚揚げが8コ入り これはうれしい 😊

★ 鶏のつみれが新鮮で味がほろついていた。

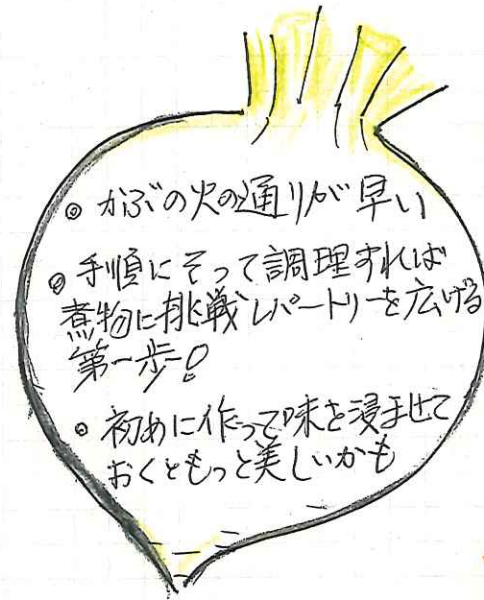
★ 冷蔵庫の人参・薬物をアラスしてもいいかな。

★ 調味量の味付けがよかった。

新型コロナウイルスでこもり生活を余儀なくされてるが
にたります。そんな中自分や家族の **新たな発見** が
あったかも知れません。(それは、よいことも悪いことも)

これからの人生に活かせるといいですね。

そして健康でいましょうね。



- ◎ かぶの火の通りが早い
- ◎ 手順にそって調理すれば煮物に挑戦(パート)を広げる第一歩
- ◎ 初めに作って味を浸透しておくともっと美味しいかも

「つぶやき」

新型コロナウイルスで「お家ご飯」が多くなって食事作りが本当に大変なことですね。

生協カタログやスーパーからスパゲティ(パスタ)とレトルトのパスタ具材が品薄のようです。 **カルディ・ヤマザキ** の

乾麺 をつかいましょう。 **めんばエリ**

(スパゲティも乾麺ですが)

そば、うどん、素麺等。

例) コープの味付いなり・そば露

きつねうどん きつねそば” とろろ昆布で 卵で月見
味付いなりが余ったら 時間あれば” 酢めし(便利酢めし酢)

白ご飯に ちりめんじゃこ いろいろまぜて 味付いなりのあげに
つめて出来上がり。 この時節 **ひやめん** **つけめん** で

☺エプロン委員募集中☺

エプロン委員会は、コープ商品についての企画を考えたり、学び発信しています♪月1回おしゃべりしながら、やってみたいこと・行ってみたいところを考えています。託児もあるので安心ですよ(*^_^*)

お問い合わせ:よどがわ市民生協組織部まで
☎06-6319-5619(平日9~17時)

