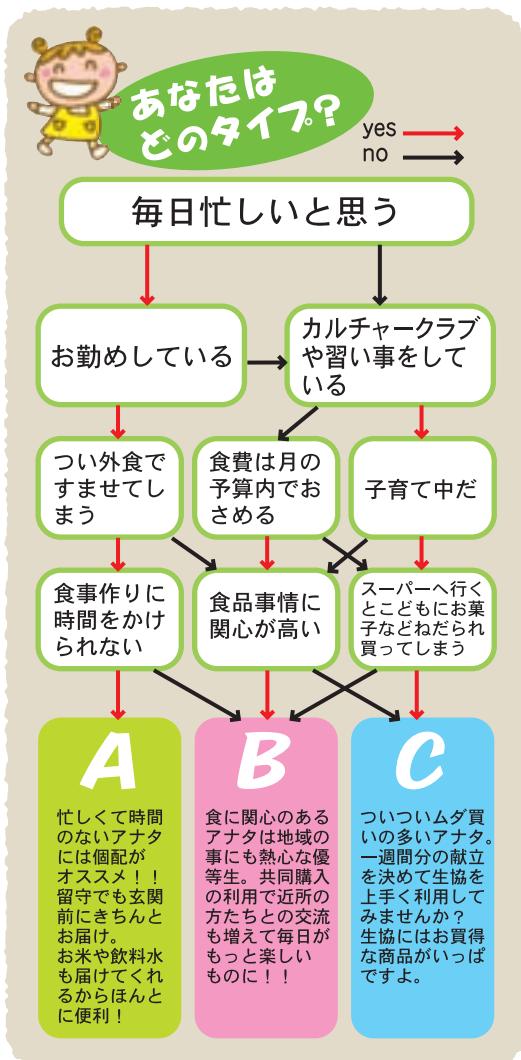


特集 新しい産直ネットワークがスタート……P4

次号は7月13日発行です



豆腐とほうれん草のさばの味噌煮かけ

「わが家の手抜きごちそうメニュー」

今回は、高槻市にお住まいのペンネーム「たくみくん」さんからいただいたレシピをご紹介します。

● 材料(1人分)

さばのみぞれ煮 … 1切れ
(又はさばの味噌煮)
絹ごし豆腐 …… 1/4切れ
ほうれん草 …… 1/4束

● 国産さばのみぞれ煮
200g(2袋)



● 鯖の味噌煮
180g(3切)

作り方

わたしのおすすめは「さばの味噌煮」と「さばのみぞれ煮」です。豆腐をあらかじめレンジで温めて、さつと湯がいたほうれん草と一緒にお皿に盛り付けます。その上から湯せんした「さばの味噌煮」か「さばのみぞれ煮」をのせると、とても豪華な夕食のおかずになります。美味しい上、栄養もたっぷりで、わが家の手抜きごちそうメニューです。

(※盛り付けについては、広報にてアレンジさせていただきました。)

生 協の個配を利用するようになつてから冷凍庫の中身が充実するようになりました。スーパーに売っている冷凍食品は、お弁当用のものが多々、決まりきったものしかありませんが、生協は夕食に使えるものが非常に多いので、仕事をしている私はとても助かっています。これからもいろんな商品を試してみたいですね。



とりとんボール

組合員の皆さんから寄せられた「生協の商品、こんな風に使っています」の声を紹介します。

**夕食に使える
冷凍食品が豊富**

利用歴1年 みずきさん(西淀川区)



生協で注文するものは

ハズレがないです

利用歴3年 かずはるママさん(西淀川区)

魚 私が、鯖やホツケが大好きになりました。子どもも彼も喜んで食べています。



生 協で注文するもの

は何んでもハズレが

なく、美味しいと家族が

喜んでくれます。今まで、色々宅配を試しましたが、生協

が一番長く続いています。こ

れからも美味しいものをた

くさん届けて下さい。

お買い得商品を

かしこく利用

利用歴4年 あちゅママさん(茨木市)

生 協は何でもハズレがなく、美味しいと家族が喜んでくれます。今まで、色々宅配を試しましたが、生協が一番長く続いています。これからも美味しいものをたくさん届けて下さい。



私たち 生協商品のこんなトコ 気に入っています!

こんなちは!
ワタシ“よどがわさん”です。
今月号よりリニューアルされた
yodogawa
どうぞよろしくね!
ワタシのファミリーを
紹介します。
中面をみてね!

6
JUNE

