

特集 新しい産直ネットワークがスタート……P4

あなたはこのタイプ? yes → no →

毎日忙しいと思う

お勤めしている → カルチャークラブや習い事している

つい外食ですませてしまう → 食費は月の予算内でおさめる → 子育て中だ

食事作りに時間をかけられない → 食品事情に関心が高い → スーパーへ行くときどもにお菓子などねだられ買ってしまう

A 忙しくて時間のないあなたには個配がオススメ!!留守でも玄関前にお届け。お米や飲料水も届けてくれるからほんとに便利!

B 食に関心のあるあなたは地域の事にも熱心な優等生。共同購入の利用で近所の方たちとの交流も増えて毎日をもっと楽しいものに!!

C ついついムダ買いの多いあなた。一週間分の献立を決めて生協を上手く利用してみませんか?生協にはお買得な商品がいっぱいですよ。

生 協の個配を利用するようになっ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く、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、仕事をしている私にとっては助かっています。これからもいろんな商品を試してみたいです。



とんとんボール



魚 の苦手な私が、鯖やホッ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。



夕食に使える冷凍食品が豊富

利用歴1年みずキングさん(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)



お買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)

私たち **生協商品のこんなトコロ** **気に入っています!**

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。



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 200(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、さっと湯がいたほうれん草と一緒に皿に盛り付けます。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、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 協で注文するもの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。



こんにちは!
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!

