



よどがねさん

よどまる



野菜も入っているし、レンジでかんたん♪

最近、夫のテレワークのお昼ごはん用に味の素冷凍食品さんの冷凍『コープ 中華丼の具』をよく買っています。おいしいし、野菜も入っているし、レンジで温めるだけで食べられるので、重宝しています♪

(豊中市 よもよもさん)



組合員さんからのあたよりレシピ

機関紙 5月号にて募集した『冷凍うどんを使ったレシピ』

焼きうどん

冷凍うどんは電子レンジで解凍して、焼きうどんにします。コシがあり、うどんに塩味も残っているので水っぽくならず、おいしく仕上がります。



(高槻市 マルコさん)

ナポリタンうどん

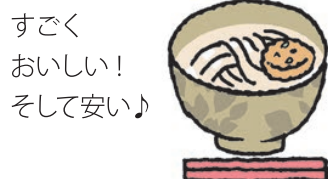
玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・ウィンナー・冷凍うどん・ケチャップを耐熱ボウルに入れて、そのままレンジで調理。子どもも大好き、ナポリタンうどんの完成です♪



(淀川区 えみいさん)

COOPの冷凍かきあげも常備して♪

冷凍うどんには、ハチカンさんの『COOP海老・いかかきあげ 5種の国産野菜入り』がよく合うので、いつも常備しています。



(吹田市 ミッチーさん)

野菜たっぷりうどん

私は牛肉か鶏肉・白菜・わかめ・人参・ねぎの具たくさんのおうどんをよく作ります。野菜が入っているとサラダや他のおかずを食べなくても、昼ご飯にはちょうどよいと思います。ちゃんこ鍋や水炊き、そしてすき焼き。キャベツ他の野菜、もやしも入れた焼うどんもおいしいです。もちろん冷凍うどんで作っています。とても便利ですね!

(淀川区 征子さん)



たらこスパゲティ用のソースで!

冷凍うどん3人分に対し、たらこスパゲティ用のソース1人分とたっぷりの白すりごまをかけて食べるのが、子ども2人のお気に入りのお昼食です。塩分が高いので、ソースは1人分で十分。

(淀川区 なほさん)



あたより募集

「スキんケア」についてのエピソード」を募集します。15面のおたより欄にてお寄せください。



インターネットからでも、お便りの応募ができます。

図書カード 当ります Present Quiz

プレゼント★クイズ

締切:8月1日(金)必着 発表:本紙480号

6月11日(水)に行われた通常総代会は第何回だったでしょうか?

第〇〇回通常総代会

ヒントは、4ページにあるよ!

クイズの答えを右の欄にご記入ください。



正解者の中から抽選で5人の組合員さんに図書カード500円分をプレゼントします。

おたより募集

締切:8月1日(金)必着 発表:本紙480号

本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています。(原文を短くして掲載することがあります。ご了承ください)

クイズの答え

第〇〇回通常総代会

クイズ応募の組合員さんはご記入ください。

No.478

おたより欄

※商品への意見・企画要望は「あなたの声を聴かせてくださいカード」を利用ください。(10ページ参照)

※組合員:組合員本人と同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族

お名前			
ペンネームご希望の組合員さんはこちらへ()さん			
組合員コード	5		
コード	請求明細書または出資証書をご覧ください		

大人が2人以上は にて

参加申し込み欄

申し込みされる組合員さんはご記入ください
※組合員さんのみが参加できます

8月20日(水) 意外と簡単! (ぶどう・メロン) ご希望の組合員さんは 大人 1人 託児(歳 人)
NO.2335 レンジで手作りフルーツ大福 ○をしてください

8月中の連続3日以上 NO.2337 2025年度 プラごみ調べ ご希望の組合員さんは 参加します
○をしてください

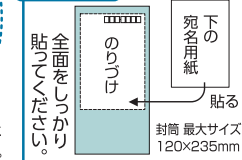
YouTube配信 お家からヒロシマ・ご希望の組合員さんは ヒロシマ ナガサキ
NO.2329 NO.2330
ナガサキにつながる! 該当するものに○をしてください

クイズの答え・おたよりの郵送方法

上のキリトリ用紙を封筒に入れて郵送してください。

※この応募で得た個人情報、プレゼントの抽選と「わいわいポスト」や催事の連絡のみに使用します。

切手不要



インターネットでおたより・クイズの応募ができます。

パソコン <https://www.yodogawa.coop/kumiai/kikanshi/quiz/>
携帯 <https://www.yodogawa.coop/k/>



476号クイズの答え

6月「11」日(水)

当選者

摂津市 の あ さん
高槻市 がんばるバーバ さん
西淀川区 花ちゃん さん
摂津市 さおた さん
西淀川区 るんるん さん

※当選者には7月末に図書カードを郵送します

応募総数 73通
正解 73通



5648790

受取人 大阪府吹田市豊津町4番1号

大阪もじわわ世帯共済 組織部

お便り、クイズ、応募係 行

世帯共済

料金受取人払郵便

吹田局承認 4200

差出有効期限 2026年10月30日まで(切手不要)

★切手不要★

キリトリセン