



トースターで  
かんたん♪

びえいフーズさんの  
COOPの国産素材シ  
リーズ『北海道ハッシ  
ュドポテト』、とても  
おいしく、よく購入し  
ます。マフィンに使っ  
ています♪

(茨木市 ジュンさん)

ひとりぐらしを  
楽しんでいます

春によどがね生協のグリーン  
カーテン企画でヘチマの種をいた  
だき、植えて育て、9月末よりや  
つと実がなりました。大きな実が  
なっていてうれしいこと。10月は  
じめには、子どものころしていた  
ヘチマ水を久しぶりに採取し、ま  
たヘチマたわしにしたり、日々が  
楽しいこと。ありがとございま  
した。ひとりぐらし83歳、周囲が  
心配、子たちも気にして訪ねて来  
てくれますが、何のその。元氣い  
っぱいのこのごろです。ご飯作る  
のがしんどくなれば、毎日  
届けてくださるのが一番  
なので、夕食サポートを  
利用したいと考えていま  
す。新聞を読んだり、政治  
のことを、物価が上がり  
っぱなしの悩みを話し合  
ったりもしていますよ♪

(茨木市 武子さん)



## おたより募集

「チョコレートをごんない方してます」を募集します。  
11面のおたより欄にてお寄せください。



## 組合員さんからのおたよりレシピ

機関紙10月号にて募集した『パスタソースを使ったレシピ』

### 料理のソースとして便利♪

パスタソースと言えばトマトソースですね♪  
たらや白身魚を蒸して、  
その上にトマトソースを  
かけるだけでおいしい  
ですよ♪魚・鶏肉などにも  
OK!!

(東淀川区 まるさん)



### ホットサンドに!

パスタソースとスライスチーズでホットサン  
ドにすると、包みピザ風  
になりとってもおいしい  
ですよ♪

(淀川区 ゆきち丸さん)



### 炊飯器でピラフ風♪

米にパスタ用のボンゴレソースを加えて  
水分量を調整して  
炊くと、ピラフ風の  
おいしいごはんに  
なります♡

(茨木市 ぴこさん)



### 夏の冷たい麺類にもおすすめ♡

夏の素麺ばかりで食欲がないときに、冷た  
い半田麺でパスタ風にクリーミーボロネーゼ  
を使ってみたら、とてもおいしかった!おさか  
なソーセージやキュウ  
リ、冷凍ほうれん草など  
とアレンジすることで、  
夏ばてしないよ!

(茨木市 エコばあさん)



インターネットから  
でも、お便りの応募  
ができます。

クイズの  
答え

〇〇〇用紙

クイズ応募の組合員さんは  
ご記入ください。

No.483

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。(6ページ参照)

図書カード  
当たります

Present Quiz

## プレゼント★クイズ

締切:12月26日(金)必着 発表:本紙485号

配送時にリサイクル回収している  
商品カタログは、何に生まれ  
変わっているのでしょうか?

「〇〇〇用紙」

ヒントは、7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:12月26日(金)必着 発表:本紙485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)

※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                    | 5                   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| コード                    | 請求明細書または出資証書をご覧ください |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1月21日(水)  
NO.2400

キンパとコチュジャンを  
気軽に作ろう!

ご希望の組合員さんは  
○をしてください

大人 1人 託児( 歳 人)

大人が2人以上は PC にて

## 参加申し込み欄

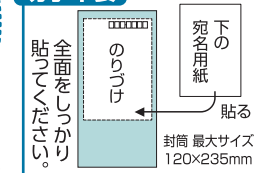
申し込みされる組合員さんはご記入ください  
※組合員さんのみが参加できます

### クイズの答え・おたより の郵送方法

上のキ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は、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/>



### 481号クイズの答え

「3」月

### 当選者

|      |        |    |    |
|------|--------|----|----|
| 東淀川区 | は      | る  | さん |
| 吹田市  | とみーちゃん | さん |    |
| 茨木市  | ラ      | グ  | さん |
| 茨木市  | エコばあ   | さん |    |
| 豊中市  | や      | よ  | さん |

※当選者には12月末に  
図書カードを  
郵送します

応募総数 66通  
正解 66通



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★