



組合員向け 情報紙
さざんか 第61号
2013年8月
発行責任者 若林 博晴
044-977-0705

8月号

福祉クラブ生協の多摩区のホームページが完成しました。

福祉クラブ多摩 で検索してください。検索結果の4番目にトップページがあります。あと、さざんかのご案内、イベントのご案内などご覧いただけます。これからもホームページの充実を図っていきます。ご期待ください。

米の登録活動が始まります

恒例のお米の年間登録が始まります。

8月5日週（今週）
申込用紙を配布中！！

既登録者には現在の登録情報も配布します。



申込用紙の提出は

夏休み（8月12日—16日）明けの

8月19日から9月6日です

年間登録では、配達するお米の銘柄や量、配達回数をお好みで決めることができます。お米を年間登録すれば、

- 重たいお米を買いに出る面倒も、
- お米が足りなくなる心配もなし
- 不作時も登録者を優先的に配達



お届けするのは、すべて減農薬米です。

農家のみなさんが手間をかけることで、

可能なかぎり農薬を減らして生産する、環境にも体にも優しい美味しいお米です。

長野の上伊那アルプス米と山形の遊You米から選べます。

平牧の豚肉キャンペーン

8月は豚肉や加工肉の取り組みキャンペーンです。

ご存じ平田牧場の豚肉は、使いやすいミンチや切り落とし、生姜焼きや焼き肉用にスライスしたもの、旨みをたっぷり味わうブロック肉など毎週バラエティ豊かにお届けしています。



それでは、豚肉レシピを2種

<豚小間で肉団子！黒酢で酢豚>



なんとって節約レシピ！

材 料： 豚小間肉 300g（下味：酒小さじ1 ごま油小さじ1 片栗粉大さじ1強）
レンコン 小1個 里芋（じゃが芋） 1個

調味料： 水1000cc 中華だし小さじ1 黒酢大さじ3 砂糖大さじ5
片栗大さじ1 醤油小さじ2 ごま油小さじ2

*コツ：ポイント ~肉団子は豚小間肉が崩れないように、
しっかり握って表面が固まるまで、触らない・揺すらない！~

- 作り方：① 豚小間肉に下味をつけ揉み込み、小さいお団子にギュッと丸めて、
油で転がしながらしっかり焼く。 野菜は切って、茹でておく。
② フライパンに調味料を入れ、片栗粉を完全に溶かしてからフライパン
を火にかけ、とろみがついたら団子と野菜を入れ絡めて出来上がり！



<豚肩ロースの甘辛煮>



あっ！という間に作れる豚の角煮（`◇`）酢の力でさっぱりです～

材 料： ブロック豚肉肩ロース 200g 長ネギ10cm位

調味料： 砂糖大さじ2 醤油大さじ3 酢大さじ1 酒大さじ1 水100ml
しょうが スライス3枚くらい

- 作り方：① 豚肩ロースを1cmくらいの薄さに切る。長ネギも斜めにスライスする。
② 豚肉を少量の油をひいたフライパンで焼き、焼き色がついたら長ネギも一緒に焼く
③ 長ネギがしんなりしたら生姜を入れて、調味料を入れてコトコト煮れば
出来上り～

外出支援サービス 説明会のお知らせ

高齢者や身体に不自由のある方の外出を、専用福祉車両や自家用車を使って、お手伝いするサービスです。行先での介助も行います。

**この秋に多摩区でのサービス開始を
めざしています（一部の地域ではサービス提供
が遅れる場合があります）。**

- ＊ ＊ 一緒に地域のために働きたい方
 - ＊ ＊ サービスについて詳しく知りたい方
- 是非、説明会にご参加ください。

ご利用相談については、ご自宅まで伺うことも可能です。

<p>募集・利用説明会</p> <p>日時：8月30（金）、31（土） 10-30-12:00</p> <p>場所：子育て支援ワークスペース「キャッチ」 事務所（菜事務所の1階）</p> <p>お問い合わせ 福祉クラブ生協 初山センター 044-977-0705 （平日 9-17時）</p>

