

# LOVE牛乳 生協の牛乳で ミルクドリンクをつくらう



牛乳はカルシウムが豊富で、たんぱく質やビタミン類も含む栄養たっぷりな食品です。いろいろ楽しみたい! という方のために、これからの季節にぴったりな牛乳とフルーツで作る、かんたんジュースを紹介します。

わが家には生協の牛乳が欠かせません。子どもたち全員グラタンやクリームシチュー、プリンなど大好きで毎週4~8本注文します。

友達に「生協牛乳がおいしい!」と言われ買ってみますと、子どももおいしいと言います。すぐになくなっちゃいます。

## マンゴー ミルクシェイク

よく熟れたマンゴーはシェイクがおすすめ! 免疫機能を高めるビタミンBも豊富です。

材料 (2人分) (203 kcal)  
牛乳 400cc  
マンゴー 1個

### 作り方

- マンゴーは皮をむき、平たい種の両側(平たい側面)を切り落として粗く刻み、種についた実も削ぎとる。
- ミキサーに①と牛乳を入れてかくはんし、グラスにそそぐ。

## ブルーベリー スムージー

色も涼しげ、ひんやり、甘酸っぱい感覚が楽しめるスムージーです。

材料 (2人分) (190 kcal)  
牛乳 200cc  
ヨーグルト無糖 200cc  
冷凍ブルーベリー 100g  
はちみつ 大1

### 作り方

- ヨーグルトにはちみつを混ぜておく。
- ミキサーに牛乳、ヨーグルト、冷凍ブルーベリーを入れてかくはんしてできあがり。

## バナナ ミルクシェイク

レモンのクエン酸と牛乳の栄養素が夏バテ予防!

材料 (2人分) (203 kcal)  
牛乳 400cc  
バナナ 1本  
あればレモン汁 少々

### 作り方

- バナナは皮をむき半分切ってレモン汁をふり、牛乳と一緒にミキサーに入れてかくはんし、グラスにそそぐ。

## ミキサーがなくても作れるよ

### ミルクサワー

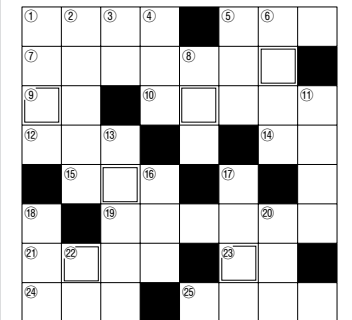
絞ったレモン汁1/2個分とハチミツ大1~2を先に混ぜておき、そこに牛乳200ccを加え、とろりとなったら氷を入れてできあがり。



## クイズに答えて図書カードをゲット!

# クロスワードクイズ

出題: 滋



① ヒント いろいろな料理の調味料としても人気

- 二重クオクの文字を並びかえて、意味のある言葉にして下さい。
- ① 老荷
  - ② タリアンに使うカボチャ
  - ③ 農家などで物を納めておく小屋
  - ④ 空
  - ⑤ 肌じかにつひひ下着
  - ⑥ フラソ
  - ⑦ 磯のほろり
  - ⑧ 試みに食へてみる
  - ⑨ すっぽり大きなめの柑橘類
  - ⑩ 快い感覚
  - ⑪ 果物をじぼったる
  - ⑫ 神典
  - ⑬ 魚釣をする人
  - ⑭ 忘れないように簡単に書きこめる紙

【前回の解答】  
キヨウイクト  
応募総数 2099通  
正解者数 204通

■応募方法  
ハガキに解答・機関誌のタイムカードを添えて、住所氏名(お名前)を記入して郵送してください。7月9日(土) 海印を宛先に、拙著図書カードを宛先の方に差しあげます。尚、いただいたご意見は、ホームページで紹介させていただきます。〒504-0004 大分県豊後市豊後町十自5-26 おおさかバルゴン 機関誌のタイムカードを添えて郵送してください。タイムカードには住所氏名を記入してください。

- ヨロコのカキ
- ① 伝統野菜、泉州、漬物
  - ② 一時的に雨のやみたら
  - ③ 7おさな、仁蓋
  - ④ 1年の中で雨の多い季節
  - ⑤ いそいであること
  - ⑥ 西アフリカのカカオが有名
  - ⑦ 毎口きめて仕事
  - ⑧ 音楽
  - ⑨ 耳の上部と耳尻の間の、物を噛めば動く所
  - ⑩ つつぽう、山鬼、笹
  - ⑪ 個人識別の痕跡となる指
  - ⑫ 端の腹面にある皮膚のしわ
  - ⑬ ぼけっつら
  - ⑭ ストーン
  - ⑮ 毎日きめて仕事
  - ⑯ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ⑰ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ⑱ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ⑲ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ⑳ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ㉑ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ㉒ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ㉓ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ㉔ 大分県豊後市豊後町十自5-26
  - ㉕ 大分県豊後市豊後町十自5-26

## バルちゃん広場ぽかぽか

親と子が、ともに「ホッ!」とできる広場をめざします。楽しいおもちゃ・絵本を用意して、みなさんの参加を待っています。

対象 就学前のお子さんと保護者  
参加費 1家族1回100円  
予約は要りません

### 城東

日時 7月6日(月) 10:30~12:00  
7月27日(月) 10:30~12:00  
場所 城東組合員会館  
主催 子育てグループバルちゃん広場ぽかぽか城東

### 阿倍野

日時 7月7日(火) 10:00~12:00  
場所 阿倍野組合員会館 あじさいホール  
主催 子育てグループバルちゃん広場ぽかぽか阿倍野

## いきいき昼食会あべの

日時 7月22日(水) 10:30~12:00  
※今回水曜日になります  
場所 守口組合員会館  
主催 子育てグループバルちゃん広場ぽかぽか守口

## いきいき昼食会寝屋川

日時 7月8日(水) 11:30~13:00  
場所 阿倍野組合員会館  
対象者 65歳以上の方  
参加費 500円  
メニュー 鶏肉のあっさりマリネ、スープ、生姜ごはん、田楽、デザート

締め切り 7月7日(火)  
主催 いきいき昼食会阿倍野  
※調理・レクリエーションボランティアさん募集!!

## いきいき昼食会寝屋川

日時 7月16日(木) 11:50~13:30  
場所 寝屋川組合員会館  
対象者 65歳以上の方 参加費 500円  
メニュー にぎわいソーメン、なすの泥亀漬、梅こはんのおにぎり、水ようかん  
締め切り 7月6日(月)  
はもの梅肉添え、漬物、すいか  
主催 いきいき昼食会寝屋川  
※ボランティアの方を募集しています。

## 盲導犬とふれあいませんか?

日本ライトハウスの盲導犬や訓練犬がバルのお店にやってきます。お友だち、ご家族お誘い合わせの上、多くの参加お待ちしています。  
日時 7月18日(土) 10:00~12:00  
場所 忍ヶ丘店 1階入口前  
※盲導犬が不足しています。ぜひ一頭でも多くの盲導犬をみんなの力で誕生させましょう  
主催 グループ「ハートス」

# イベント情報

## いきいき昼食会城東

日時 7月2日(木) 11:50~13:30  
場所 城東組合員会館  
対象者 65歳以上の方 参加費 500円  
メニュー 鶏のてり焼き、だし茶漬、はもの梅肉添え、漬物、すいか  
締め切り 6月30日(火) 主催 いきいき昼食会城東

## いきいき昼食会仁和寺

日時 7月9日(木) 11:50~13:30  
場所 仁和寺組合員会館  
対象者 65歳以上の方 参加費 500円  
メニュー あじのマヨネーズパン粉焼き、ふくさ煮、韓国風なすのサラダ、吸い物、ミルクゼリー  
締め切り 7月6日(月)  
主催 いきいき昼食会仁和寺

- ・案内しているイベントはいずれも、午前7時に暴風警報が発令された場合は中止となります。
- ・組合員会館は駐車場がありません。車での来館はご遠慮ください。
- ・障がいをお持ちの方でお手伝いを希望される方はご相談ください。

- ・表記のないイベントの問い合わせ・申し込み先は組合員活動サポートセンター  
月曜・土曜 9:00~17:00  
火~金曜 9:00~18:00  
☎ 0120-299-244  
FAX 0120-299-230  
携帯・PHSからは06-4801-7648

発表!!

カタログ名は「食べてSmile」

「食べてSmile」に決定!

7月3日よりリニューアル

6月1回で募集した「商品案内」「あれほしい!これいいよ!」共通カタログ名募集にたくさんのご応募ありがとうございました。

応募総数168点の中から厳選な審査の結果、西成支所・射手園みさ子さんご応募の「食べてSmile」に決まりました。ぜひ、今後ご利用よろしくお願いたします。