



**「夕食サポート」
試食会**



**組合員活動の
コーナー**

**この味と内容なら、
利用してみようかな**

9月19日 枚方中央地域活動委員会 19名参加

組合員活動は「食」「平和」「環境」「くらし」の4つの柱にそって各地域で多彩なとりくみが行われています。

今年1月と一番最初に始めた地域の枚方ですが、まだ利用したことがなかったり、夕食サポート事業のことを知らない組合員さんも多く、組合員活動でも「試食会をしてみよう」ということになりました。

説明を聞き、お楽しみの試食会。

「これだけの種類は作れないし、栄養を考えられていないわ」「子どもの出産で実家に帰ったりする時に夫の食事にいいかも」「おばが病気がちで夕食が作りにくいので、教えてあげようかな」など、若い方からご夫婦で参加された年配の方まで好評でした。委員さんからは「夕食サポートはお年寄り向けの事業だと思ってたけど、若い人たちにも利用のニーズがあったんだ」と驚きの声も。多様化する生活スタイルの中で、自分にあった「夕食サポート」の利用もできそうですね。



カネ美食品(株)京都南工場
営業課 商品開発担当 糸田さん



1月から始まってたくさんのお声をいただき、よりおいしく改善してきました。例えば大根の煮物は作り方を見直して、硬さや味しみなど組合員さんから「おいしい」と言っていただけ味になりました。お声からより良くできるのが生協だと思っています。ご感想をお聞かせくださいね。

現在のお届け地域

枚方市、交野市、寝屋川市、四條畷市、大東市、守口市、門真市と大阪市内は鶴見区、城東区、東成区、生野区、平野区、東住吉区、住吉区、天王寺区、阿倍野区、来年3月中に全地域展開を予定。

毎日
約1,700食を
お届け中

**「夕食サポート」の
お問い合わせは**

☎0120-114-284 (月~金曜 9:00~20:00 土曜 9:00~17:00)
携帯電話からは 0570-001-911 PHS・IP電話からは 072-817-4249(有料)

※詳しくはチラシまたはHPをご覧ください <http://www.palcoop.or.jp/yushoku/index.html>

5日間の
お試利用も
できます



ココラボの
ほたて貝柱を使って

Pa・ぱっとクッキング 66



材料・2人分

- ほたて貝柱…8個
- 大根…4cm
- 青ねぎ…少々
- ④酒…小1
- ⑤塩…小1/5
- ⑥酒・しょうゆ…各2
- ⑦みりん…大1
- サラダ油…大1/2

ほたてシットリ、大根シャッキリ



1人当り
147Kcal

作り方

- ①ほたては解凍して、④で下味をつけておく
- ②大根は皮をむき、5mm厚さの半月に切り、軽くゆでてザルに上げる。
- ③フライパンに油を熱し、ほたてを入れて強火で表面をサッと焼き、合わせた⑤、大2をからめて取り出す。
- ④③のフライパンに残りの⑥と②を入れて煮立て、火を通すぎないように、味をからめる。器に盛り、青ねぎを散らす。

材料・2人分

- ほたて貝柱…8個
- 無糖ヨーグルト…1カップ
- ④カレー粉…大1
- ⑤塩…小1/4
- サラダ油…大1/2
- ミニトマト・パセリ…少々

ひと晩寝かせて、うま味深まる



1人当り
110Kcal

作り方

- ①ボウルに④を入れて、混ぜ合わせておく。
- ②解凍したほたてを、①の漬け床に入れて、半日~ひと晩おく。
- ③ほたてのヨーグルトをていねいにとり除き、油を引いたフライパンに入れ、中火にかけて、両面が色づくまで軽くソテーする。

ほたてソテー
タンドリー風