



# さくら



コープさが生活協同組合

No.28 7月号

中部エリアくみかつスタッフ発行

今年もマスク着用の夏となりますが、こまめに水分をとって、熱中症にも気を付けてくださいね(\*^-^\*)。



## 「ラブコープオンライン工場見学・交流会」 (株)キンレイの長崎風ちゃんぽんを視聴しました

特別に作った鉄鍋  
(2017年導入)で  
野菜を炒めています。  
火力が2倍になり香ばしく炒める事が出来ています。

くみかつスタッフが知り得た  
情報をみなさんにご紹介します。

1/3日分の野菜と  
えび、いか等  
**11種類**の具材を  
入れています。

co-op人気商品で  
1分間に約15食売  
れています。

野菜の量を増量  
し、進化を続け  
ています

卵を使わない麺で  
アレルギーに  
最大限気を付けて  
います。



## 中部エリア総代の皆さんの、マイエシカルを募集しました

マイエシカル



足元からコツコツと！

私のSDGsの取り組みをご紹介します!!

外出時は、マイボトルを持つ。  
食事の作りすぎをしないように (生ゴミ減)  
食品ロスをなくす。少しすぎた(消費期限)ものは  
捨てないで消費すること。

No.9



ペンネーム  
にゃん  
(組合員・中部  
エリア総代)

SDGs(Sustainable Development Goals)とは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。

2 飢餓をゼロに



7 エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに



12 つくる責任  
つかう責任



13 気候変動に  
具体的な対策を



# くみかつスタッフの「夏のおすすめ商品」の紹介！

## ステップさが 生き生き野菜たち

(新栄店のさが育ちの  
コーナーで買えます)



野菜がとってもきれいで、  
日持ちがします😊価格も  
安定して安いです。B型  
作業所の方の皆さんが、  
一生懸命作られています  
(\*^-へ\*)  
(さくら6月号参照)

## 豚肉小間切れ (佐賀県産)



冷凍の肉が手で、  
はがせるので使い  
やすいです。  
チャック付きポリ袋  
なので、使う分だけ  
取り出せてとても便  
利です。

## レタスと肉の簡単丼

～材料2人前～  
豚肉小間切れ(佐賀県産) 200g  
生き生き野菜たち 2枚  
お好みの焼肉のタレ大さじ2  
プチトマト6個  
ごはん2膳

- ① 豚肉を焼き肉の  
タレで炒めます
- ② ごはんの上にち  
ぎったレタス、①  
の肉、カットした  
プチトマトをの  
せます



野菜も取れて、  
簡単に出来る  
レシピです。

## コープつゆの素3倍凝縮



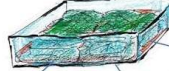
### きゅうりの大葉巻き漬

～材料～  
きゅうり 2本  
大葉 32枚  
コープつゆの素3倍濃縮 100ml

- ① きゅうりを縦4等分に切り  
大葉に巻いていきます



- ② 巻き終わりを下にして保存器  
に並べ、つゆの素を入れます



お好みで、ごま油小さじ1  
にんにくスライスなど入れ  
るのもおすすめです

3時間ほど漬ければ  
食べごろです

冷蔵庫で3～4日保存OK

## まぐろ漁師の漬け丼の具



暑くて調理したくない時に重  
宝する商品です。食べる直  
前、水に浸けて自然解凍する  
だけ！  
子供も大好きで自分でご飯に  
のせて楽しんで食べています。  
きざみのりや  
わさびを添えると  
更に美味しく  
いただけます。

「夏にかかせないアイテム！」  
そうめん以外にも大活躍！  
こちらのレシピは、夏の常備菜と  
して、冷蔵庫に保存しています。  
食欲のない時でも、さっぱりいた  
だけます！！

