

# T O M A T O

ト マ ト

2023年10月号  
第2支所  
☎0952-31-9122

2023.10.02発行



## 第2回くみかつ学習会 ミールキットを試してみよう!!

最近、カタログでよく見かけ、おしゃべりミニパーティのアンケートでも関心が高いミールキット!! だだ、利用してみると、味が濃く、量が少な目、そこで、食材をプラスして3品調理してみました。



プラス食材は「COOP大豆ドライパック」「椎茸」「赤パプリカ」「玉ねぎ」「厚揚げ」、大豆以外は食べやすい大きさに切り厚揚げはレンジ500Wで1分30秒、それ以外はレンジ500Wで1分加熱後調理しました。

### ①貝柱とブロッコリーの白湯風味炒め

約2人前、冷凍  
調理時間10分  
ひおう貝柱、ブロッコリー、  
たけのこ、イカ



〈プラス食材〉

- ①椎茸 3個
- ②赤パプリカ 1/2個



### ②COOPたらと野菜の黒酢あん

約2人前、冷凍  
調理時間10分  
たら、揚げなす、れんこん、  
にんじん、いんげん



〈プラス食材〉

- ①厚揚げ 1/2個
- ②COOP大豆  
ドライパック 1袋
- ③玉ねぎ 1/4個



### ③九州産生きくらげと豚肉の卵炒め

約2～3人前、冷蔵  
調理時間15分  
生きくらげ、豚肉、玉ねぎ、  
チンゲン菜



〈プラス食材〉

- ①厚揚げ1/2個



### 【結果】

食材を足した事で彩りが豊かになり、量も3～4人前程度に増えました。その為、味が濃過ぎることもなく、プラス食材を予めレンジで加熱した事で調理時間が長くなることもありませんでした。良いことがいっぱいでした♪  
是非、お試し下さい。各ご家庭のお好みの食材をプラスしてもいいですね～



## 山香海おせち予約受付のご案内

10月16日（月）～11月3日（金）  
今年は・・・鶏の黄金焼きが新登場！  
是非、早期にご注意ください  
詳しくは10月9日（月）～のチラシをご覧ください。

子どもから年配の方まで食べやすく滑らかな口触り！  
レーズン入りで程よい甘さです。



「第7回フードドライブ」へのご協力ありがとうございました。

お礼

食品 625.09kg+雑貨品 246.09kg=合計871.18kg

全て「フードバンクさが」へお渡しし、地域の子ども食堂や社会福祉協議会、困窮者生活自立支援団体などに無償提供されます。



新築店舗改装に伴い  
10月20日(金)最終営業日(売り尽くし)  
11月10日(金)リニューアルオープン

暫くご迷惑をお掛けします。  
新しい店舗にご期待ください

## 組合員限定!! コープさがSDGs チャレンジ

今年は「我が家のSDGs 川柳写真コンテスト」  
に変わって「コープさがSDGs チャレンジ」が  
スタート!! 3つのチャレンジから2つ以上に  
参加! この機会に是非、自分に出来るSDGs  
にチャレンジしてみませんか

～詳しくは今週配布のチラシをご覧ください～  
応募期間：10月2日（月）～12月15日（金）  
賞品送付：2月1日（木）～

えんJOYねっと  
グループ紹介♪

## 『さが多胎ネット』

へ取材に行ってきた! 8月27日（日）



2019年に「多胎の妊娠・出産・育児の切れ目のない支援」を目指して発足された『さが多胎ネット』。多胎の妊娠は安定期が無く、安静に!!と言われる事も多いそうです。大変な妊娠期間が終わり出産したら育児のスタート。一人でも大変なのに多胎児の育児は常に睡眠不足! 又、どこに行くのも大変。代表の中村さんご自身も双子の母! 先輩ママだから分かることがいっぱいです。



さが多胎ネットの皆さん  
左から3番目が代表の中村由美子さん



支援者研修会

「多胎家族の皆さん是非私たちに頼ってください。スタッフの中には助産師や先輩ママやパパもいますよ～又、一緒に支援して下さる方も募集しています。皆で楽しく子育てしましょう! 育児支援や交流会を行ったり講演会等も行っています。又、ホームページで情報発信もしていますので是非ご覧ください。」との事でした。

ホームページ：<https://sagatai.net>

## お問い合わせ先

- ◆代表：中村由美子
- ◆携帯：090-2503-2564
- ◆Eメール：sagatainet@gmail.com

毎月、双子・三つ子のプレママと先輩ママの  
“オンライン”おしゃべり会も開催されています。  
次回は10月11日（水）13：30～14：30です。

## 【取材後記】

支援者先輩ママさんの多胎あるあるの体験談には、笑いの中にもたくさんの苦勞があったのだらうと感じ支援の必要性を強く感じました。

