

#夏を乗りきろう
#夏を楽しもう

みんなで月500円UP!

わたしたちが食べたい消費材を未来につなげていくために、
生協が運営し続けていくために、
一人あたり月16000円の利用が必要です。
みんなで利用を増やそう!



【最近のお気に入りです】

コーンがしっかりしてるし、手抜きのはんごはんの味方✳

【エコシュリンプで簡単エビマヨはいかが?】

幼児さんのお手伝いにもぴったりです◎

今日はエビマヨ作ろう!と冷蔵庫で解凍かけてましたが、ウっかり作り忘れ
明日のお弁当のおかずにする為、作り置きになりました!

エコシュリンプは、市販品と違い黒変防止剤や保水剤が不使用なので火を通して縮まず、
ぷりぷり!とっても美味しいですよ!

皮むきは5歳の娘も楽しんで上手にお手伝いしてくれました♪

- 1.皮むき、背に切り目を入れ腹ワタを取り除きます。
- 2.1に塩小1/4と酒大1を揉み込み、片栗粉大1を混ぜて、なたね油をひいたフライパンで両面中火で焼く。
- 3.合わせ調味料(マヨネーズ大2、ケチャップ大1/2、さとう小1、牛乳小1、醤油小1/2)を入れて、絡めながら火を通す。

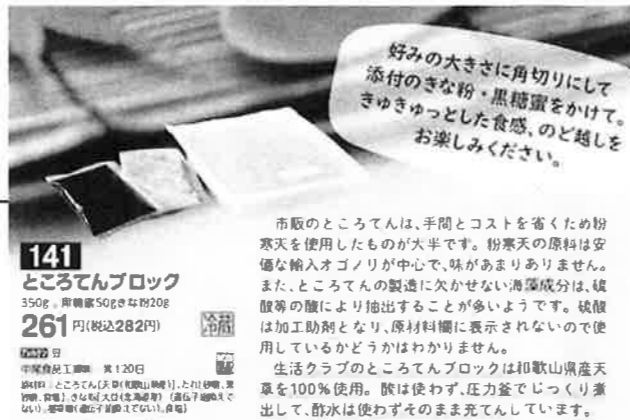
(甘めが好きな方は砂糖の量を増やしてね)

臭みもないので、さっと茹でてちらし寿司のトッピングにするのも、エビの美味しさが際立つのでオススメです✳



【夏のおやつに✳】

暑い日が続くと冷たいものがほしくなる☀
アイスやジュースもいいけど、今年のお気に入りはこちら
ところてん、あまり好きじゃなかった私。
生活クラブのところてん美味しいよ〜と聞いて注文☺
美味しさにはまりました✳ぜひお試しあれ✳



市販のところてんは、手間とコストを省くため粉寒天を使用したものが大半です。粉寒天の原料は安価な輸入オコノリが中心で、味があまりありません。また、ところてんの製造に欠かせない海藻成分は、硫酸等の酸により抽出することが多いようです。硫酸は加工助剤となり、原材料欄に表示されないで使用しているかどうかはわかりません。生活クラブのところてんブロックは和歌山県産天草を100%使用。酸は使わず、圧力釜でじっくり煮出して、酢水は使わずそのまま売っています。

【お茶も生活クラブで!】

ペットボトルにさようなら
水出し出来るよ!と知って
今年の夏はこれでいこうと決めました☆
おうち用にたっぷりつくるもよし
お出掛け前に、水筒に、ティーパックひとつ入れ、水を注ぐだけ!
濃さはお好みで750mlにティーパック1個使っています。
ほうじ茶は、30p入り 367円
1つあたり 12.2円です。
市販のお茶、ペットボトルのお茶、どんな栽培方法かな??



【かんたん塩焼きそば】

夏休みのお昼は生活クラブの麺類をたくさん食べました☺なるべく簡単に☺
焼きそば用蒸しめんは、国産小麦粉使用、無着色のモチモチ美味しい麺です★

材料 (4人分)

焼きそば用蒸しめん 2袋

鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素 小袋1袋

豚野菜炒め用スライス1パック

登録人参・玉ねぎ



味付けは鶏ガラ塩ちゃんこ鍋の素のみ。
麺は具材と合わせる前に一旦炒めておくと美味しいです。
お好みで塩、胡椒で調節して出来上がり～



【夏にぴったり!】

無知とは怖いもので、敷地内にせっかく生えていたどくだみを匂いが嫌だと抜いてしまっていた☹
思い直したがいっこうに生えてこず。このお茶を発見!
飲んだ後にスウッとするのは私だけ? 爽やかな感じ☺
ホットもおいしいけど、暑い日にはもってこいかも。
ティーパックは木材パルプと麻も使用。
予防原則、不安なものは使わないのが生活クラブのいいところ。



【エルポーク de 豚カツ+野菜ボックス de 旬野菜+】

8分の一頭買いのエルポーク:

カタログよりも割安で、真空パックなので未開封なら日持ちもします。

物流などのコストがどんどん上がっている今、最近スーパーの豚肉高くなってきましたね☹

生活クラブの消費材は、値段の変動がないのもいいところ+

今回は、1.2キロのモモ肉ブロックをステーキカットして豚カツにしました+
いつものローズの豚カツよりあっさりしてたくさん食べちゃいました。

野菜ボックスに入ったキャベツの千切りも一緒に…「キャベツ甘っ!!」と

小6男子もモリモリ食べてくれました。(無農薬だから洗わなくていいのも嬉しい☺)

消費材をこれからも食べ続けたいから、食べる力を集めて利用していきましょう♡

フォローしてね!

Instagram @seikatsuclub_shiga

facebook 生活クラブ 生協-滋賀

組合員のイデオ消費材
やイベントの様子など
載せています!
見てね～～!



生活クラブ連合会のYouTubeチャンネル
では

生活クラブのある暮らしや食べ方講座、
生産者紹介など発信中!

こちらも要チェック★

<https://youtube.com/user/SeikatsuClub>