

ボイス  
**Voice**

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

今年のGWに!

# おうち焼肉の



# シメゴち!

Goal.... 家族みんなでのしむ焼肉を、  
贅沢に締めくくろう!

2024. **04**

＼お肉ゴロゴロ！／

# 彩りビビンバ

MENU

01

#GW

#ビビンバ

#シメごち



## 材料 4人分

- 牛肉(焼肉用またはステーキ用)…400g
- 焼肉のタレ(市販)…適量
- コーン(水煮)…小1缶
- キムチ…適量
- 卵黄…1個
- 温かいごはん…約360g

- ほうれん草…1/2束
- にんじん…1/2本

〈A〉

- 白いりごま…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1.5
- しょうゆ…小さじ1.5
- 砂糖…ひとつまみ



## 下準備

# 1

- ほうれん草は洗って軸の部分は4cm幅・葉の部分は1cm幅に切る。にんじんは細切りにし、牛肉はサイコロ状に切る。
- ほうれん草は茹でてから水洗いして水気を絞る。

**POINT**

ほうれん草はシュウ酸と呼ばれるアクが強いので、しっかりと水にさらしてから使いましょう。



## ナムルを作る

# 2

にんじんは耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。粗熱がとれたら水気をしっかりと絞り、混ぜ合わせた〈A〉を半量加えて和える。ほうれん草も同様にしてそれぞれナムルを作る。



## 肉を焼く

# 3

薄く油(分量外)をひいたホットプレートを高温で熱して牛肉を炒め、焼肉のタレで味を調えたら一度取り出す。

**POINT**

取り出したあとのホットプレートはあえてふき取らず、ごはんには肉汁とタレをしみ込ませます。



## 仕上げる

# 4

ホットプレートを保温にしてごはんを敷きつめ、2のナムル・コーン・キムチ・3の牛肉を彩りよく盛り付け、中央に卵黄をトッピングする。



＼ 海鮮モリモリ! ／

# あんかけ焼きそば

MENU

02

#GW

#焼きそば

#シメごち



## 材料 4人分

- 玉ねぎ…1個
- にんじん…1/2本
- しいたけ…2個
- チンゲン菜…1株
- バナメイえび(中)  
…8尾
- イカ(冷凍)…80g

- ベビーホタテ…8個
- ごま油…大さじ2
- 蒸し麺(焼きそば用)  
…2玉
- うずら卵(水煮)  
…8個

〈A〉

- 水…320ml
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- オイスターソース…小さじ2
- 塩・こしょう…適量

〈B〉

- 片栗粉…大さじ2
- 水…大さじ4



下準備

1

- 玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、しいたけは5mm幅、チンゲン菜は軸を4cm長さ・葉を2cm幅に切る。
- バナメイえびは殻をむいて背ワタを取り、イカは解凍して食べやすい大きさに切る。



麺を焼く

2

蒸し麺は袋を少しあけ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。ホットプレートを高温で熱し、ごま油(大さじ1)をひいて蒸し麺を入れ、両面がカリッとするまで焼いて取り出す。

POINT

- ・蒸し麺はあらかじめ加熱しておくことで、ほぐれやすくなります。
- ・麺を焼くときは焼き色がつくまではなるべく動かさないようにしましょう。



炒める

3

2のホットプレートにごま油(大さじ1)を足し、玉ねぎ・にんじん・しいたけ・チンゲン菜の軸を入れてしんなりとするまで炒め、チンゲン菜の葉・えび・イカ・ベビーホタテを加えてさらに炒め合わせる。



仕上げる

4

〈A〉・うずら卵を加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたら混ぜ合わせた〈B〉を加え、とろみがついたら片方に寄せ、保温にする。空いたスペースに2の麺を戻す。



ローストビーフプレート



フルーツパフェ



# 母の日 ごほうび 大作戦

ごほうび大作戦をしよう

感謝の気持ちを込めて

今年の母の日は

*Thank you mam*

# ローストビーフプレート



わがママに

トッピング!



Thank you  
mam

## 材料 2人分

- ローストビーフ(市販)  
…適量
- トマト…1個
- いんげん…2~3本
- 温かいごはん…360g
- カット野菜(サラダミックス)…適量
- ポテトサラダ(市販)…適量
- 卵黄…2個

## 作り方

- ① トマトはくし形に切る。  
いんげんは約2分茹でて  
食べやすい長さに切る。
- ② プレートにご飯を盛り付け、  
ローストビーフをかぶせるように  
盛り付ける。
- ③ 周りにカット野菜、トマト、  
いんげん、ポテトサラダを  
盛り付ける。  
ローストビーフの上に  
卵黄をのせ、付属の  
ローストビーフソースをかける。



# フルーツパフェ



自由気ままに

アレンジ!



Thank you  
mam

## 材料 1人分

- カットフルーツ(いちご・メロン・キウイなど) …適量
- バナナ…1/2本
- シリアル…適量
- ヨーグルト…適量
- バニラアイス(市販)…適量
- 生クリーム…適量
- クッキーやチョコレート菓子(市販)…お好みで

## 作り方

- 1 フルーツはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 2 グラスにシリアル→フルーツ→ヨーグルト→バナナ→生クリーム→バニラアイス→フルーツの順番に盛り付ける。
- 3 お好みでクッキーやチョコレート菓子を盛り付ける。





☆  
☆  
シメ・ごち前の  
定番焼肉に!  
☆

01333

こどもの日の焼肉にはコレ

産地指定

徳島県産  
阿波黒牛(交雑種)焼肉用

今月のPICK UP

産地指定



徳島県産  
阿波黒牛(交雑種)焼肉用

バイヤーが厳選した等級・等質の上品なお肉

長期肥育(26カ月以上)により良質な肉質に仕上がっています。  
牛肉本来の旨みがつまったヘルシーな赤身肉と、  
さっぱりとしたロドけの良い脂をお楽しみください。



みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で  
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で  
毎日の暮らしを応援♪



生産者とつながって  
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など  
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で  
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で  
忙しいあなたを応援♪

# えほんを無料で4冊プレゼント



対象

満1歳～2歳のお子さま  
がいる組合員  
1年2冊 2年で合計4冊お届けします

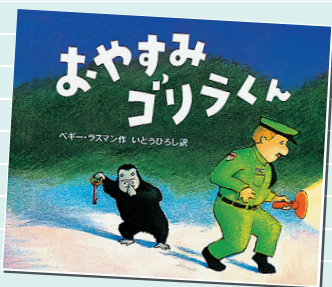
いずみ市民生協では、家庭での親子のふれあいや、次代を担う子どもたちの成長を安心して支える環境づくりを支援するために、『コープのえほんでスマイル』を実施しています。



2024年8月31日(土)までのお申し込みで以下の4冊が届きます。

1冊目

2024年9月



## おやすみゴリラくん

夜の動物園で管理人のおじさんが、動物のオリを見まわります。「おやすみ、ゴリラくん」「たのしいゆめみなね、キリンさん」…。ところが、いたずらもののゴリラくんが、カギ束をこっそりぬきとり、動物たちのオリを開けてまわったから、さあ大変! シンプルな面白さのえほんです。

●作・絵/ペギー・ラスマン ●訳/いとうひろし ●1996年2月 ●徳間書店

お届けえほんを  
楽しめる情報がいっぱい  
のえほんガイドブックが  
毎回届きます!

会員や専門委員の  
先生との情報交換や  
プレゼント企画も!



2024年3月お届けの  
ガイドブックです

2冊目

2025年3月



## さくらのふね

●作・絵/きくちちき ●2023年2月 ●小峰書店

### 申込対象

- お申し込み時点で満1歳もしくは満2歳のお子さまがいる、いずみ市民生協の組合員であること。
- お孫さまのお申し込みは、生計を同一とし、同居している場合に限りです。
- 双子以上の場合やきょうだいで配本時期が重なる場合は、ご家庭に1冊のお届けとなります。
- いずみ市民生協を脱退された時点で、えほんのお届けは終了となります。

そのほか詳しくは



えほんでスマイル

登録ママ・パパからのお便り

えほん選びは悩むことが多く、ガイドブックに「おすすめえほん」が掲載されているので、とても助かります。  
(なずせらさん)



袋を開けるときのわくわく楽しそうな顔、中から本が出てきて嬉しそうなお顔、見ているこちらも楽しくなります。  
(ばりんこさん)



### カンタン! お申し込み



ホームページから…



コープのえほんでスマイル 検索

<https://www.izumi.coop/event/ehon/>



お電話から…

組合員サービスセンターまでお電話ください。  
組合員サービスセンター

0120-031-302

9:00~21:30(月~金)、9:00~20:00(土)

毎回、おうちまでえほんをお届け!

#### 宅配利用の組合員

えほんお届け期間の配送日にえほんをお持ちします。



#### その他の組合員

店舗、共済、夕食宅配のみを利用されている方登録住所に郵送でお届けします。

※お子さまの年齢を確認させていただく場合があります。

2025年9月以降のえほんは未定です。

もったいないをありがとうに



# フードドライブ

お店に  
常設

コープのお店(深路店・※久米田店を除く)では、フードドライブを常設で実施しています。ご家庭であまっていて食べきれない食品をお店の**ふーどばんくBOX**に入れてください。ご提供いただいた食品は認定NPO法人ふーどばんくOSAKAを通じて、子ども食堂や福祉施設など、食品を必要としている団体や施設などに届けられます。

ふーどばんくBOX



※コープ久米田店は現在休業中

## 寄付していただきたい食品

2か月以上賞味期間の残っている常温保存可能な食品

- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 製造者または販売者が表示されているもの
- 賞味期限が記載されていて、期限切れまで2か月以上あるもの(砂糖・塩・お米はこれに限りません)
- 成分表示・アレルギー表示のあるもの
- 常温保存が可能なもの(アルコール類はみりん・料理酒のみ受付)

(例) 米/乾麺/調味料/缶詰/インスタント食品/レトルト食品/海苔/ふりかけ/菓子  
緑茶/コーヒー/粉ミルク/離乳食 など



## 受付できない食品

- 賞味期限が2か月を切っている食品
- 開封されているもの、包装が破れているもの
- 生鮮・冷凍・冷蔵食品
- アルコール類(みりん、料理酒除く) ※詳しくは店内設置のチラシをご覧ください。



## フードドライブのしくみ

ご家庭  
使わない食品



コープのお店  
ふーどばんくBOX



認定NPO法人ふーど  
ばんくOSAKA

食品の回収、  
支援団体等へ食品の提供



支援先

福祉施設や  
子ども食堂などで活用



お問い合わせ

地域活動推進部 地域活動グループ

TEL

072-232-5029 (平日9:30~16:00)