

P1~2

岩手ボランティアバス第6・7回報告
 東日本大震災・被災地の現状報告会
 岩手ボランティアバス募集
 遠野通信



P3

ヒロシマ・ナガサキピースツアー報告
 くらしの公開講座報告

P4~7

組合員活動のコーナー

P8

ぱるメール
 家計簿モニター募集

P9~12

被災者生活再建を求める署名
 核兵器禁止条約をを求める署名

P13

コープシアター例会報告

P14~15

イベント情報
 ミラフロレス



P16

班におじゃましま〜す②
 理事会・監事報告

P17

きれいの術
 クロスワード
 クイズ



P18

商品検査室だよ！
 組合員さんの声にこたえて



P20~19

特集「コープ基礎化粧品」
 Pa・ぱっとクッキング



生産者さん おじゃましま〜す

～(株)クラブコスメチックス～



配送担当者も“うるおい”実感！ コープ基礎化粧品

安くてたくさん
 使えるんやったら
 腕にも塗っちゃお！



それ、ええなー！



“うるおい値”が
 ググッと上がってますよ

ほんとだー！



コープ
 基礎化粧品
 シリーズ



10月2回年間最安値商品は
 「スキンローション(しっとり・さっぱり)」
 「ミルクローション」

「コープ基礎化粧品」の記事は19ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 103

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

小松菜としめじの美肌豆乳スープ 1人当り168kcal

*大豆のイソフラボンでお肌つやつや

材料・2人分

- 小松菜 150g
- しめじ 1/2パック
- 人参 4cm
- ごま油 小1
- 塩・こしょう 少々
- 豆乳 400cc
- コンソメ 1個
- 水 100cc

作り方

- ①小松菜は3cm位に切り、しめじはほぐし、人参はいちよう切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①の野菜を火の通りにくいものから炒め、水とコンソメを入れて煮る。
- ③人参が柔らかくなれば豆乳を加え、少し沸騰したら、塩・こしょうで調味し、火を止める。

注意!! *豆乳は長時間沸騰させると、豆乳に含まれるたんぱく質が変質してダマになるので注意!

