

P1

みんなに広めよう!!  
 「私のお気に入り」第26弾

P2

東北応援バス(民泊)第3回募集  
 遠野通信、ずっとボラの会

P3

みかん・柿収穫体験ツアー募集

P4~7

組合員活動のコーナー

P8~9

イベント情報  
 ミラフロレス



P10~11

コープカルチャー生徒再募集  
 ハンガーフリーワールド報告  
 コープシアター例会報告

P12

商品検査室だより  
 理事会・監事報告



P13

きれいの術  
 クロスワード  
 クイズ



今月の  
 プレゼント

P14

特集②「CO・OPフリーリア」  
 リニューアル



組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集①  
 「薬用ハミガキ ソルテージII」

生産者さん おじゃまして〜す

〜高槻市・サンスター(株)〜

## 口の中がすごくス〜っとした感じがして とても気に入っています

(利用された組合員さんの声より)



組合員さんの歯とお口の健康を  
 お守りします!



<左から> 竹口さん・野澤さん・坂本工場長・  
 津村さん(品質管理)・竹下さん(製造グループ)

薬用ハミガキ  
 ソルテージII  
 85g  
 医薬部外品



「薬用ハミガキ ソルテージII」の記事は15ページに続く

### Pa・ぱっとクッキング 137

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

### 「国産牛赤身切落し(シート巻4本)」を使って 牛肉巻きズッキーニ

1人当り376kcal

材料・2人分

- 国産牛赤身切落し(シート巻)  
 ……3本分(210g)
- ズッキーニ ……1本
- 塩・こしょう ……適宜
- オリーブ油 ……大1/2
- ゆで卵 ……1個
- プレーンヨーグルト ……大2
- ④ 玉ねぎみじん切り ……大2
- オリーブ油 ……小1
- 塩・こしょう

作り方

- ①ズッキーニは6つ割りにして、両端を少し残し、シート巻1本の2分の1量の牛肉を巻く。残りも同様にし、塩・こしょうを少々ふる。
- ②④のゆで卵は粗みじん切りにし、残りの材料と混ぜ合わせ、ヨーグルトタルタルを作る。
- ③フライパンにオリーブ油大1/2を入れ中火で熱する。肉の巻き終わりを下にして並べ入れ、全体に焼き色がつくまで4~5分焼く。器に盛り②のソースをかける。

\*お肉と相性〇! ズッキーニに巻いて食べごたえもアップ

