

COOP商品で朝ごはんを食べよう



組合員活動の
コーナー

つるみ地域商品フェア

2月22日 鶴見地域活動委員会



ぽかぽか陽気の午前中、つるみ店2階の組合員集會室で行われた商品フェア。参加者は、地域の委員おすすめの商品「COOP金芽米」や「COOP国産ロースハム」「生協牛乳」などを試食・試飲したり、メーカーの方の話を聞いたりして商品の良さを確かめていました。

09年度、組合員活動は「食」「平和」「環境」「くらし」の4つの柱にそって各地域で多彩なとりくみを行っています。このコーナーでは、その様子を紹介していきます。

「まだまだ知られていない国産ロースハムを食べていただいて『おいしい』という声を聞けてよかったです。30年前から無塩せきの製法でがんばってきている商品、安心して子どもさんも食べてほしいです」とタケダハムの赤堀さん

「COOP沖縄産もずくスープ」のブースを担当したパル委員さんは、「自分がおいしいと思えるものを自信を持っておすすめできて、来ていただいた方に共感してもらえてよかったです。ご飯を入れるだけで簡単にもずく雑炊になることも、自分も発見だったし『買ってみるわ』と言われると橋渡しできた気がしてうれしし、楽しい」と話してくれました。



※無塩せき…製造工程で、亜硝酸塩などの発色剤を使用せずに製造すること

cooking

Pa・ぱつとクッキング 17

材料・2人分

- トマト ……1個
- クラッカー…適量
- バター…小1(10g)
- 塩 ……少々
- ④ 顆粒スープ ……大1
- ⑤ 水 ……3/4カップ
- ⑥ 片栗粉・水 ……各大1

忙しい朝のお助けメニュー



一人当り
61 K cal

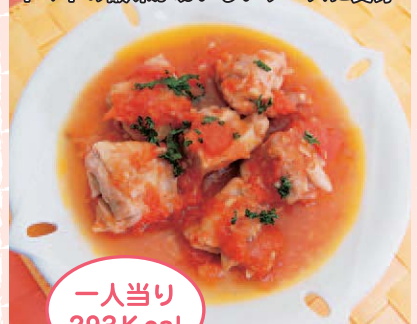
作り方

- ①小鍋にバターを中火で熱して溶かし、ザク切りのトマトを加えてさっと炒める。
- ②①に④を加えて1分ほど煮て、塩で味をととのえ、⑤の水溶き片栗粉を入れ、全体にとろみをつける。器に盛って、お好みで黒こしょうをふり、砕いたクラッカーを散らす。

材料・2人分

- 鶏もも肉 ……1枚
- トマト ……2個
- にんにく ……1/2片
- ブイヨン ……2個
- 塩・こしょう ……適量
- オリーブ油…適量

トマトの酸味がおいしいソースに変身



一人当り
293 K cal

作り方

- ①鶏もも肉は8等分くらいに切り、塩・こしょうをしておく。
- ②フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、少し色づいたら①を入れ、皮がパリッとなる程度に焼いたら、ザク切りのトマトとブイヨンを加えて蓋をして蒸し焼にする。
- ③トマトが煮くずれて、ソース状になれば、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。

トマトのポタージュ風

チキンのトマト煮