



いっしょに参加してみませんか？

生協は商品を買っただけではありません。4つを基本に学習する機会があります。

# 平和食品環境くらし

日常生活に必要不可欠です。時間をたっぷりぜひ参加して下さい。

イロイロなる前に各パル委員会で調理してみました

私たちのおすすめ大豆のドライパック

バランスの良い食事とても大切です！



大豆は高タンパク・低カロリー。災害時にも大いに役立ちます。



一口焼、ひじき豆、みかけ、サラダ、カレーのトッピングなどに、魚肉にも負けない、すばらしい食材です。そのままでも美味しいです。

しょう油漬にしておくと便利ですよ

大豆ドライパック 一缶  
しょう油 大匙 1  
みりん 大匙 2/3  
大豆にaを混ぜて密封容器に入れ冷蔵庫で保存する

一週間位は大丈夫



☆楽しく一緒にやってみませんか？☆

組合員さんなら、だれでも参加できる活動です

今子育て奮闘中のお母さん、成長期のお子さんのいるお母さん、子どもが手を離れて時間が出来たし...食や暮らしのこと学んでみたいなあというお父さん、お母さん、孫育てに役立たいおじいちゃんおばあちゃん、気軽におしゃべりしながら、疑問を解決したり、学んだりしませんか?? 1人でも、お友達と一緒に大丈夫☆

《お問い合わせ先》組合員サービスセンター

- フリーコール 0120-299-070
- FAX 0120-299-230
- 携帯・PHSからは 072-856-7671 (有料)

(火~金曜 9:00~18:00 月・土曜 9:00~17:00)

※受付しました個人情報、委員さんより連絡をご希望の場合に限り使用いたします。