

わいわいホースト



虫嫌いのほななのこ...

今年の春、たけのこの木の芽和えをしようとスパーに行ったら、木の芽がめっちゃ高かったので山椒の木を買いました。必要な分だけ採って、育てていたらアゲハの幼虫が。駆除するのも可哀想になり、そのままにしてたら丸ハゲになり…。葉っぱが足りないので実家で金柑の葉をもらい、せっせと育てました。本当は虫嫌いなのに情が湧いてしまいました(笑)。その後、サナギになりました。ビタミン菜もモンシロチョウの幼虫にやられ、自給自足は程遠いです(泣笑)。

(高槻市 ヒロ風さん)



組合員さんからの「おたよりレシピ」

機関紙 6月号にて募集した「豆腐を使ったレシピ」

木綿豆腐ともやしでヘルシー♪

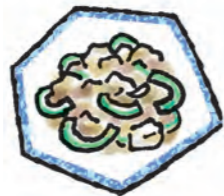
木綿豆腐ともやしを炒めて、ニンニクと中華だしで味付けをします。ヘルシーな一品になりま〜す♪



(摂津市 さおたさん)

ゴーヤやへちまで、わが家の夏バテ対策レシピ!

- ①ゴーヤやへちま1/2〜1本を輪切りにし、油を引いたフライパンで炒める。
- ②木綿豆腐300gを手で崩して加える(味が染みやすいですよ!)
- ③味付けはしょうゆ大さじ1と出汁の素小さじ1。ケチャップをお好みで。かくし味にみそを小さじ1をといて入れるとコクがでます。



(豊中市 ぶんちょうさん)

超簡単で超おいしく超安価な一品『雷豆腐』

- ①木綿豆腐1丁を2リットル入りペットボトルに水を入れて30分くらい重しをして水分を切る。
- ②フライパンにごま油を流し入れ、熱くなったら豆腐を手でちぎってさっと炒める。
- ③醤油大さじ1で味付けすればいいのですが、私は少し甘みを出すため、少しの砂糖かみりんを入れます。
- ④水分が飛んだら花かつお(多めがおすすめ)を絡ませ、容器に盛る。
- ⑤青ネギか三つ葉を小口切りにして載せ、少し七味唐辛子をふればできあがり!



(淀川区 まっちゃんさん)

おたより募集

「たきこみご飯の具」を募集します。11面のおたより欄にてお寄せください。



インターネットからでも、お便りの応募ができます。

図書カード 当たります Present Quiz プレゼント★クイズ

締切:8月30日(金)必着 発表:本紙469号

よどがわ市民生協の取り組みで、子ども食堂などへ安定的に食材を提供するための募金名は?

よどまる〇〇基金

ヒントは、5ページ下にあるよ!

クイズの答えを右の欄にご記入ください。

正解者の中から抽選で5人の組合員さんに図書カード500円分をプレゼントします。

おたより募集

締切:8月30日(金)必着 発表:本紙469号

本紙へのご意見・ご感想をお待ちしています。(原文を短くして掲載することがあります。ご了承ください)

クイズの答え

よどまる〇〇基金

クイズ応募の組合員さんにご記入ください。



※商品への意見・企画要望は「あなたの声を聴かせてくださいカード」を利用ください。(6ページ参照)

※組合員:組合員本人と同居・同世帯(2世帯同居は不可)の家族

お名前					
ペンネームご希望の組合員さんはこちらへ()さん					
組合員コード	5				
コード	請求明細書または出資証書をご覧ください				

大人が2人以上は PC にて

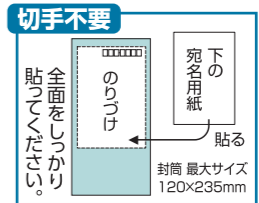
参加申し込み欄
申し込みされる組合員さんにご記入ください
※組合員さんのみが参加できます

9月14日(土) NO.2197 スマホ教室でスマホの使い方を学ぼう★

ご希望の組合員さんは ○をしてください 大人 1人

クイズの答え・おたよりの郵送方法

上のキリトリ用紙を封筒に入れて郵送してください。
※この応募で得た個人情報は、プレゼントの抽選と「わいわいポスト」や催事の連絡のみに使用します。



インターネットでおたより・クイズの応募ができます。

パソコン <https://www.yodogawa.coop/kumiai/kikanshi/quiz/>
携帯 <https://www.yodogawa.coop/k/>



465号クイズの答え

「3」万人

当選者

- 豊中市 優佳 さん
- 高槻市 マルコ さん
- 高槻市 ロッテン さん
- 箕面市 つるちゃん さん
- 吹田市 和ちゃん さん

※当選者には8月末に図書カードを郵送します

応募総数 64通
正解 64通



5648790

取送人 大阪府吹田市箕面4-1-1

大阪もみぢわに出版社 組織部

お便りのクイズ 応募係 行

甲紙社



差出有効期限 2024年10月30日 まで(切手不要) ★切手不要★