

組合員さんのお便利コーナー

# わいわいホスト

2月25日は  
よどがわ生協  
倉庫記念日



よどがわさん よどまる

2月25日は  
誕生日ちゃん



## 子どもがたくさん 食べてくれますよ~!

★小松菜ごはん。細かく切ってレンチン。しらすと一緒に白ごはんに入れませる。

★小松菜・白菜・人参・あげの煮びたし。煮びたして白菜も入れてみりん多めの味付け。

★キャベツ・人参などと一緒にオイスターソースの炒め物。



(東淀川区 まーちゃんママさん)

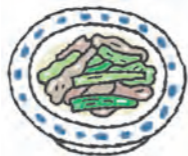
# 組合員さんからの おたよりレシピ

機関紙 12月号にて募集した『小松菜を使ったレシピ』

## 塩こんぶとレンジで チンするだけ!

小松菜1束レンジで500ワットで3分チンする。塩こんぶ小1、ごま油大1、しょうゆ小1/2。一度試してみてください!

(茨木市 子ロさん)



## 炒り卵と一緒に♪

ゆでた小松菜と炒り卵を和えて、お好みの味付けで1品できあがります。ゆでた小松菜は、きんぴらはるさめやチャプチェなどと和えると野菜もかんたんにとれるし、彩りもよくおいしいです。(茨木市 ゆのちゃんさん)

## 茎は冷凍すると 柔らかくなるよ~!

小松菜の茎はこまかく切って冷凍すると柔らかくなります。葉はざく切りにします。好きな果物などを入れてスムージーにして飲むとビタミンも取れていいですよ。お好みでミルクを入れてもOK。

(高槻市 きみたんさん)

## 肉類と一緒に煮物に♥

小松菜の煮物。ちょっと濃だし汁(うす口しょうゆ・酒・塩で味付け)少々牛肉か豚肉を入れ、小松菜を適当に切って煮ます。私のお気に入りですよ。七味とうがらしを少々かけると大人の味!

(吹田市 ヨーコさん)

## ツナ缶とマヨで♪

小松菜をレンジでチンしてツナ缶、マヨネーズ、醤油を加えて混ぜるだけ!わが家の簡単レシピです。



(淀川区 絵美さん)

## 豚肉ととろみ付けを して丼に★

豚こま肉をサラダ油で炒めて、その後ザク切りにした小松菜を入れて炒める。水と鶏ガラスープの素・塩コショウと醤油と少しの砂糖を入れ味を調える。水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油で香り付け。ご飯にかけて丼に。

(高槻市 タモンズさん)



## めんつゆで他の食材 と一緒に♪

小松菜、しめじ、にんじん、ちくわ、うす揚げなどを、めんつゆなどで煮たものが常備菜になっています。時々、ひじき、コーン、豚や鶏、などで味変をします。夫の得意料理にもなっています。

(茨木市 ぴこさん)



### おたより募集

「たまねぎを使ったレシピ」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。

〈キリトリ〉

クイズの  
答え

〇〇.〇%

クイズ応募の組合員さんは  
ご記入ください。

No.473

おたより欄

※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)

図書カード  
当たります

Present Quiz

## プレゼント★クイズ

締切:2月28日(金)必着 発表:本紙475号

組合員アンケートによる  
2024年度の生協の満足度は  
何パーセントだったでしょうか?

〇〇.〇%

ヒントは、4ページにあるよ!

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:2月28日(金)必着 発表:本紙475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)

※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

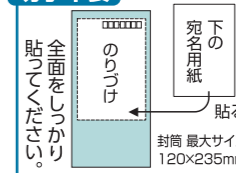
**参加申し込み欄**  
申し込みされる組合員さんにご記入ください  
※組合員さんのみが参加できます

3月20日(木・祝) NO.2282	いきいき商品交流会 ①〈会場参加〉	ご希望の組合員さんは 〇をしてください	大人 1人	託児( 歳)	人
3月20日(木・祝) NO.2283	いきいき商品交流会 ②〈会場参加〉	ご希望の組合員さんは 〇をしてください	大人 1人	託児( 歳)	人
3月20日(木・祝) NO.2284	いきいき商品交流会 ③〈オンライン参加〉	ご希望の組合員さんは 〇をしてください	ZOOM参加		

## 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。

切手不要



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/>

## 471号クイズの答え

# 1月 「6」日(月)

当選者

茨木市 春さん  
高槻市 カッピさん  
東淀川区 まるちゃんさん  
豊中市 八千代さん  
吹田市 Y.O.YOさん

※当選者には2月末に  
図書カードを  
郵送します

応募総数 82通  
正解 81通



5648790

大阪府吹田市掛田4-1-1

大阪もみぢわに出版社 組織部

お便り・クイズ 応募係

行  
田紙社

料金受取入払郵便

吹田局承認  
4200

差出有効期限  
2026年10月30日  
まで(切手不要)

★切手不要★

キリトリセン