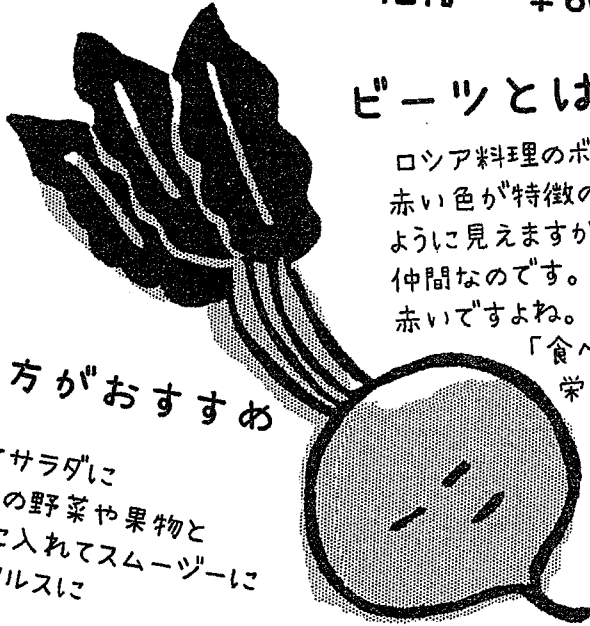


商品開発委員会で検討した商品です  
くまもと産

# 冷凍カットピーツ 300g

価格 ¥607 (税込 ¥655.56)

30号  
新登場



## ピーツとは

ロシア料理のボルツチに欠かせない赤い色が特徴の野菜です。赤カブのように見えますが、実はほうれん草の仲間なのです。ほうれん草も根が赤いですよね。ピーツは「奇跡の野菜」、「食べる輸血」と言われるほど、栄養価が高いです。リン、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウムが豊富です。

こんな食べ方がおすすめ

- ・ボルツチ
- ・薄くスライスしてサラダに
- ・冷凍のまま、他の野菜や果物と一緒にミキサーに入れてスムージーに
- ・酢漬けにしてピクルスに

## ひょうご商品開発委員会

### ●これからのイベント●

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 10/ 25(木)「おすすめ cafe」    | 東灘区民センター おすすめ委員会    |
| 11/ 1(木)「fromネグロスセミナー」  | 神戸市勤労会館             |
| 11/ 20(火)「冷凍カットピーツ料理会」  | 夙川公民館 商品開発委員会       |
| 11/ 29(木)「れんこん料理会」      | プレラにしのみや 西宮委員会      |
| 11/ 30(金)「アルカルウォッシュ学習会」 | 明石市生涯学習センター くらしの委員会 |

# アロマ・水環境 せっけん学習会

くらしの委員会 7/27 金 東灘区民センター

くらしの委員会ではネの親子企画!!

大人16名 子供も20名

- ・アロマがいいにおい!!
- ・ハンドマッサージが気持ちいい!!
- ・入浴剤つくりも楽しかった!!

子供たちの感想

★第1部 GCのアロマオイルや化粧品のメーカー(株)彩生舎 金沢美加さんを講師に、子どもたちにもわかりやすいアロマのお話のあと入浴剤づくりを行いました。たこさんのアロマオイルを試して、いい香りに眠くなる子がでるほど。好きなアロマオイルを選び入浴剤づくりを行ったのですが、「今日のお風呂が楽しみ」という声がたくさんありました。その後親子でハンドトリートメントを行いました。久し振りのスキンシップになった親子もあり、会場内はアロマのいい香りとしあわせオーラがただよび、みなさん満足の笑顔をされていましたヨ

★第2部 くらしの委員会手作りの紙芝居で、水環境とせっけん学習を行いました。クイズを交えながら、子どもたちにも参加してもらい、グリーンコープがなぜせっけんをすすめているのか、自分たちが使った水がどうなるのかなどを一斉に考える機会を作りました。せっけんサンプルをお渡ししたので、お家でせっけんを試していただきました。



# 親子で お弁当クッキング

神戸委員会 7/31 火 東灘区民センター

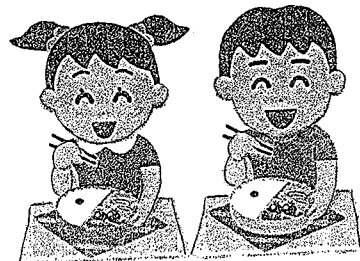
今年の夏休みは、  
グリーンコープ自慢のおかずで  
お弁当作り!!  
おかずの総数は24点!!

お肉のおかず、魚のおかず、コロッケなど6つのジャンルに分けてテーブルに並び、『次のテーブルに移動してくだい!』の合図でテーブルをまわり好きなおかずを選びます。1つ1つおかずカップに入っていて、小さい子どもも自分で手にとれるので大興奮!! ゲームをしているようでワクワク感も満載でした。自分のお弁当箱におかずをつめて、ご飯反にふりかけをかいたり、おにぎりにしたり。

世界でたった1つのお弁当の完成!!

いただきますの前にみんなのお弁当を集めて記念撮影。グリーンコープ100%のお弁当5個は圧巻でした!!

小さいお子さんから小学6年生まで  
親子みんなが楽しい1日になりました♪



## みそ玉 (4人分)

合わせ味噌(減塩) 大さじ4  
かつおパック 1袋  
きざみ揚げ 適量  
三陸産カットわかめ 適量



# 元気くんの デコ巻き寿司を つくるぞ!

尼崎委員会 8/1水  
尼崎市女性センターテレビエ

- ① すべての材料を器に入れて、混ぜ合わせます
- ② 4等分してラップに包み、口を閉じます
- ③ 冷凍保存して、使う時に解凍します
- ④ みそ玉をお椀に入れて、お湯注いで出来上がり

★ 味噌や具はお好みのものでアレンジしてください!  
★ 作り置きしておく、いつでも使えて便利です!

参加者の皆さんに好評でした。  
簡単なのでお家でも作ってみてください!

11組の親子で元気くんのデコ巻き寿司を作りました。できあがると巻き寿司を包丁で切ると、元気くんの顔が出てきて歓声が上がりました。他にもみそ玉とぶどうジュースの寒天デザートを作って、一緒に美味しくいただきました。



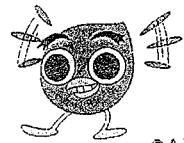
告知  
第4弾!

## 「30周年グリーンコープ生誕祭」

～ひろがるひろげるグリーンコープの輪～

11/11(日)11時～15時

場所:神戸サンボーホール



©AY

いよいよ、30周年グリーンコープ生誕祭まで50日をきりました。グリーンコープ30周年を記念して、グリーンコープの取引メーカーさんや産直生産者さんがひょうごに集まる1日です。食べものや飲み物の試飲試食や販売も盛りだくさん!ぜひ会場にお越しください!!



・産直野菜の販売  
・カレー、フランクフルト、  
ジュース、産直びん牛乳  
・化粧品お試し  
などなど盛りだくさん!

添加物や牛乳など  
グリーンコープの  
取り組みについて、  
ミニ講座があるよ。



元気くんも遊びにくるよ!

クイズラリーもあるよー!



ぜひお友達を誘ってお越しください!組合員でないお友達が、当日アンケートをご記入いただくと、お二人ともにGCTマトケチャップをプレゼントいたします。

組合員  
の声

# あなたのグリーンコープの イチオシおかずは？

GCえびチリ(冷凍)  
野菜をたっぷり加えて  
作っています！チリソース  
がピリ辛で美味しい！  
(さなさん)

さんまの蒲焼(冷凍)  
「う～ん、何つくろ～」  
の週末のお昼ご飯に  
助かります。  
(はなよさん)

GC花型ふわふわ  
豆腐バーグ  
食欲のない時でも  
食べられます。  
お弁当にもGoodです。  
(はなさん)

北海道産  
パクパクほっけ  
骨もなく食べやすく  
好き  
(ちえこさん)

GC産直豚みそ漬モモ  
味噌のうまみがでていて  
ごはんがすすみます！  
焼くだけで簡単！  
(マーさん)

GC若鶏の  
しゅうまい徳用(冷凍)  
お弁当にも使える！  
レンジで簡単！  
揚げても美味しい！  
(りりいさん)

GCたまねぎ天  
朝ごはん、何か寂しいと  
感じる時、フライパンで  
さっとあぶって出します。  
(ぼたもちやさん)

GC厚揚げ  
焼いて大根おろし  
シンプルでも美味しい  
(ゆうさん)

GC餃子(徳用)  
量も多く  
美味しく  
イチオシです！！  
(モリさん)



どれも美味しそう！

## きりとり

- ①デボNo.【       】 ②コース【       】  
③組合員番号【       】  
④【       市】 ⑤お名前【       様】  
⑥ペンネーム【       】・実名OK

⑦クイズの答え

⑧募集テーマ

⑨グリコミ紙面で取り上げてほしい事、感想など

お寄せいただいた原稿は広報委員会で加筆・修正させていただく場合がございます。ご了承ください。(2018.10月号)

～ プレゼントクイズ ～  
ひょうご検討商品  
冷凍カット○○○

『ごま豆乳金魚スーフ  
(2倍希釈) 300g』を  
抽選で5名様にプレゼント♪

～ 募集テーマ ～  
冬に食べたいあったかごはんは？

今月の募集のテーマ等をご記入の上、  
配達時に渡す・はがきに貼付して下記宛先まで送る・  
メールでのご応募もできます。お待ちしております♪

10月13日(土) 必着

応募専用 gc\_midorin@yahoo.co.jp  
(メールの場合は左記番号順にご記入ください)



宛先 〒664-0845 伊丹市東有岡3-73-1  
グリーンコープ生活協同組合ひょうご 広報委員会  
TEL 072-777-7630 FAX 072-777-7805