

新規加入された組合員さん…42名(2022年7月20日現在)
 現在の組合員総数…8,805名(前年対比102.2%)
 グリーンコープでんき 契約件数…99件(前月+1件)
 グリーン電力出資金 申込人数…231名(2022年5月末現在)
 申込件数…243件(2022年5月末現在)

発行：グリーンコープ生活協同組合理事会 出雲市斐川町荘原 2230-1 TEL853-73-8010 FAX：0853-73-8013

新登場の商品 を試してみました

GC 粒入りコーンスープ(2倍濃縮タイプ)



家族みんな大好きなコーンスープ！
 分量通りに250ccの牛乳を入れて作りました。
 とても濃厚で、とうもろこしのツブツブも程よく入っていて、みんな「美味し〜い！」と大満足でした！！
 レトルトパウチなので、キャンプなど屋外に持って行きやすいですね。



原料や製造方法にこだわった

いろいろな種類があるから
 試してみてください☆

グリーンコープの醤油

醤油は私たちの食事に欠かせない基礎調味料☆
 グリーンコープの醤油は、遺伝子組み換えでない国産丸大豆と国産小麦を原料に、約1~1年半の間じっくりと熟成させたものです。化学調味料や合成保存料、合成甘味料などは使っていません。

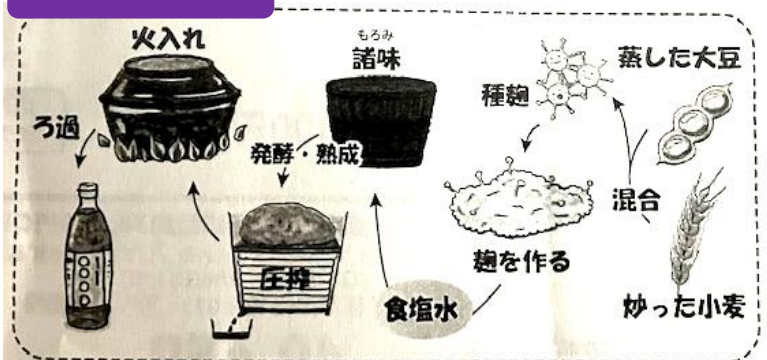
容器はもちろん
 リユースびん♻️



グリーンコープ基準の醤油

- ① 国産大豆を100%使用
- ② 丸大豆を100%使用
- ③ 本醸造であること

醤油の醸造方法



いろいろな思いや情報を伝えあいませんか？みなさんからのおたよりをお待ちしています。

『おたより』ありがとうございます♡

暑さもあり、年と共に食事作りが辛いと思うことが多くなりました。つい一品できあいのお惣菜を買ったり、お昼のお弁当を買ったり、レトルトや半調理品の肉や魚、etc、いろいろ便利なものがありますが、つい原材料や調味料を確認するとあの添加物の種類の多さにビックリして、買うのをやめてしまうこともたびたびあります。できるだけ手作りを、と思っていますが…食事作りは辛いです。

お気持ち、とってもよくわかります！掃除はしないという日があっても大丈夫？かもしれませんが、食事作りには休みがありませんよね。献立決め、食材の準備、調理、後片付け…それが1日3回！(°□°)
グリーンコープの加工冷凍食品は化学調味料や不要な添加物を使っていないので、忙しいときや作る気力が湧かないときに『ストックしておいてよかった〜！』となることもあるかもしれません。下ごしらえ済みのミールキットシリーズも便利です。カタログに出ている『ぱぱっとできるうちごはん』も手早くできるレシピでおすすめですよ。
これから秋に向かって新米や果物などの美味しいものがたくさん出てくるので、楽しく食べて元気に過ごしていただきたいなと思います。

夏休みになって、みなさんお昼ごはん大変だと思います。私は素麺、中華丼、冷し中華、冷しうどん、チャーハン etc、ワンパターンになってしまいます。何を作っていますか？

この号が発行される頃には夏休みが終わっていますね…m(> <)m ごメンナサイ
8月初めの『暑い夏を乗り切ろう！』(79号)に掲載したレシピが少しでもお役に立てるとよいのですが🍀
今は新学期が始まってほっとひと息つかれているでしょうか。美味しいスイーツなど、ご自分へのご褒美をぜひ♡

便利な商品がいろいろあるので カタログでチェックしてみてくださいね♪

グリーンコープのミールキット

回鍋肉・青椒肉絲・八宝菜・
春雨のうまか炒めなど
…カットされた材料と
調味料のセットです☆

例えば

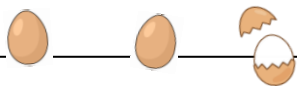
魚料理もお手軽に

そのまま さばの南蛮漬
骨とり国産さばの生姜煮
骨まで食べて！
国産さばの味噌煮



みなさんからの「簡単ごはん準備術」のアイデアもお待ちしています！

GC 国産穀物を使った産直たまごをいただいています。味おいがあり、甘みがあり、やわらかい味でとてもおいしいです。私は血糖値が高いので、ゆでたハーブソルトだけでとてもおいしいです。以前食べていて少し期間があいたので、味が良いことをあらためて感じます。安心して食べられるので感謝です。



GC 国産穀物を使った産直たまごは、飼料の約98%が国産で、non-GMO(遺伝子組み換えでない)です。ハーブソルトで食べるとまた美味しそうですね！安心して食べられて栄養たっぷりの産直たまごで夏の疲れを吹き飛ばしましょう(^^)



たくさんのおたより、とても嬉しいです！グリーンコープのこと以外にも、日々のつぶやき、イラスト、何でもお寄せくださ〜い！