



新規加入された組合員さん…70名(2022年5月20日現在)  
 現在の組合員総数…8,731名(前年対比103.1%)  
 グリーンコープでんき 契約件数…97件(前月+2件)  
 グリーン電力出資金 申込人数…231名(2022年3月末現在)  
 申込件数…243件(2022年3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 TEL0853-73-8010 FAX：0853-73-8013



# 暑い夏を乗り切ろう！



簡単

食欲アップ！

どんなに暑くてもごはんはしっかり食べないと！  
 でも、できれば準備に時間はかけたくないですね👉  
 グリーンコープの食材を使うと安心なうえに、手を抜いても？  
 おいしくできあがります（＾＾）  
 簡単メニューで夏を元気にすごしましょう☆

おいしい

## 簡単ビビンバごはん

○材料(4人分)

- もやし 1袋
- ほうれん草 200g
- 人参(細切り) 1本
- 若鶏ミンチ 130g
- 鶏がらスープ 少々
- GIC焼肉のたれ(野菜&フルーツ) 適量
- ごはん 適量

A 【ごま油(大1)・塩(少々)・しょうゆ(小2)・おろしにんにく(少々)】

☆お好みでコチュジャンを入れても！

○作り方

- ① 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ってゆでて、鶏がらスープを和えておく。
- ② フライパンで若鶏ミンチを炒めて、焼肉のたれで味付けする。
- ③ 器にご飯をよそい、①・②を盛り付ける。Aをよく混ぜ合わせてかけたら完成♪

麺やサラダにのトッピングに♪

牛乳が苦手な方でもおいしく食べられる☆

## トマトのマリネ

○材料(4人分)

トマト(適当な大きさに切る)大4個

A【玉ねぎ(みじん切り・小1個分)

にんにく(みじん切り・2片)

オリーブオイル(大6)

きびさとう(大2)・塩(小1)酢(大2)】

☆きびさとう+塩+酢

→らくらくっ酢(大2~3)でもっと簡単！

○作り方

- ① ボウルにAを混ぜる。
- ② トマトを①に入れて軽く混ぜる。冷蔵庫で冷やす。

## 簡単手作りアイス

○材料(6人分)

産直たまご(卵黄) 2個分

きびさとう

80g(お好みで加減してください)

薄力小麦粉

小1

塩

ひとつまみ

産直びん牛乳

600cc

☆200ccを生クリームにするとリッチな感じに！

○作り方

- ① 鍋に卵黄とさとうを入れ、すり混ぜる。小麦粉と塩も加えてさらに混ぜる。
- ② 牛乳を400cc入れてよく混ぜ、とろみが出るまで温める。(沸騰させないように)※レンジで60℃に温めても♪
- ③ 氷水を張ったボウルの中に入れて粗熱を取り、残りの牛乳を混ぜて冷凍庫へ。カチカチにならないように途中で混ぜてね！

楽しい夏を～！

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。



# グリーンコープの 産直たまご

グリーンコープの産直たまごは鮮度が自慢★卵黄と卵白の盛り上がりが違います！元気な母鶏が産んだたまごを毎日食べて、元気いっぱい過ごしましょう！



健康な母鶏が産む元気なたまご！！

## 飼料の こだわり

飼料の国産化

non-GMO

(遺伝子組み換えでない)

ストレスの少ない環境

一貫した低温流通で新鮮

## たまごは栄養満点

たまごには良質なたんぱく質をはじめ、ビタミン類・亜鉛・カルシウム・リン・鉄などのミネラル類が豊富に含まれているんだって！



お得な定期予約が  
オススメ

詳しくはカタログをご覧ください☆

## GC元気いっぱい産直たまご

飼料米に国産飼料用米を使用しています。たまごを産む期間の飼料はすべてnon-GMO。トウモロコシはポストハーベストフリー(収穫後の農薬不使用)。

## GC国産穀物を使った産直たまご

飼料の約85%を占める穀物(玄米・トウモロコシ・大豆粕・きなこ)のすべてが国産。その他の飼料もできるだけ国産のものを使っています。飼料全体の約98%が国産でのnon-GMO。

自然の風や日光が当たる開放型鶏舎で飼育。大切に健康に育てられています。

出荷から配達まで一貫した低温流通で鮮度を保ちます。

## 暑い日におすすめ！冷やし茶わん蒸し

(材料) 4人分

A(卵液) 産直たまご…2個  
京風仕立て白だし…大さじ2  
水…300mL

- ・若鶏小間切…100g
- ・冷凍枝豆…適量〔さやから出す〕
- ・かまぼこ、しいたけ、むきえびなどお好みの具

(作り方)

1. Aを混ぜあわせて一度漉して卵液を作る。
2. 1人分ずつの耐熱容器にそれぞれ具と1を入れる。
3. 湯気の立った蒸し器に並べ、中火と弱火の間で12～13分蒸す。あら熱が取れたら枝豆をのせて冷蔵庫で冷やす。



## 『おたより』ありがとうございます♡

産直たまごが安心・安全なのは十分に理解しているのですが、卵の表面に土？フンのようなものがよくついていました。先日は小さな羽がついていました。料理の時に入るのでは??と心配になることがあります。改善は必ずかしいのでしょうか。どうぞよろしく願いいたします。

グリーンコープでは、たまごを雑菌から守る「クチクラ層」をこわさないよう、洗わずにお届けしています。汚れはふき取ってお届けしているのですが、見落としがある場合も考えられます。ご心配の場合には、配送で届いたら冷蔵庫に入れる前に洗ってください。その場合はお早目に召し上がってくださいね。あまりに汚れのひどい場合にはご連絡ください。安心安全でおいしいGC産直たまごを、これからもよろしく願います。

