

新規加入された組合員さん…57名(2023年3月20日現在)
 現在の組合員総数…8,774名(前年対比101.7%)
 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 TEL0853-73-8010 FAX：0853-73-8013

／ 知って得とく委員会のメンバーおすすめのおかずで！！／

組み合わせて☆簡単献立作ってみませんか？

毎日の食事作り…献立が思い浮かばないときもありますよね(TT)
 そんなときはグリーンコープの便利な商品に頼っちゃいませよ！
 それぞれのグループから主菜・副菜などに、お好みで選んでみてね♪

魚介のおかず

そのままお弁当へ国産さばの竜田揚げ



自然解凍 OK で、
手軽に魚を食べる
ことができます♡

■ 130g (6切)

そのまま食べられる小えび唐揚げ



ご飯にのせても、
おやつやおつまみ
にしても！

■ 100g

国産さばの南蛮漬



手持ちのたまねぎ、
人参などを合せる
と手づくりしたよ
うに食卓にあげら
れます！♡

■ 190g (6切)

骨まで食べられる国産いわしの生姜煮



骨まで食べられる
からカルシウムを
とりたいときの
一品に♡

■ 120g (2切)

骨取り国産さばの味噌煮



温めるだけで簡単
おいしいさばの味
噌煮の出来上がり♡

■ 90g

そのままお弁当へゆず香る天然ぶりの照焼



お弁当と言いな
がら、夕食の一品に
してもそんな色
ないです。ゆずの
香りがさわやか
で、肉厚で食べ
応えのある照焼
です♡

■ 88g (4切)

えびフリッター



たまごといためたり、とじたり、
えびチリ、えびマヨ、焼いて麺つ
ゆ絡めて、天むすの具にとアレ
ンジ満載の1品です♡

■ 130g



裏面につづく！

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。

2023年4月17日 むらんと100号

☆商品についてのお問合せはこちらに☆

てるてるコーナー（フリーダイヤル **0120-14-0586** 月～金 9:30～16:30〈祝日休〉）

野菜・豆のおかず



白和え



■ 120g

お豆腐、ごぼう、ひじきなど、たくさんの食材がとれるから♡

黒豆



■ 160g

お正月だけでなく、ちょっと目先を変えたい時や、箸休めなど気軽に利用できます♡

ごぼうサラダ



■ 120g

食物繊維を摂りたい時にはごぼうサラダ♡

レンジでごぼうの甘辛揚げ



■ 140g

大人のお酒のおつまみに！子どものおやつに！もちろんごはんのおかずに！大活躍！

昆布豆



■ 200g

甘みがほどよい、柔らかか加減もちょうどいい♡



肉のおかず

ヤキトリ物語 (冷凍) 塩味



■ 230g (10本)

冷凍庫にストックしておく、家に居ながら目の前に焼き鳥屋さん！4種類の部位を味わうことができます♡

山芋と蓮根の肉だんご



■ 110g x 2

黒酢のさっぱりたれが多めでご飯にのせて一緒に食べてもおいしい♡

お弁当用牛肉コロッケ



■ 200g (25g x 8個)

お弁当用と言っていますが、普段の食卓でもどんどん利用してください！レンジで温めた後、さらにオーブントースターで少しだけ温めるとサクサクになっておいしいですよ~♡

汁物



もずくのお吸いもの



■ 22.5g (4.5g x 5食入)

ゆずの香りもきいていて、上品なお吸い物♡

豚汁



■ 44g (11g x 4食入)

フリーズドライのお味噌汁ですが、本格的！携帯にも便利。おにぎりのお供や、忙しい時などに活躍しますよ！♡

「あと一品」に

花型ふわふわ豆腐バーグ



■ 300g

ふわっと食感抜群。お花の形もかわいい♡

ちくわの磯辺揚げ



■ 180g (8個入)

一品足りない時のお弁当のおかずにも♡

いわしバーグ



■ 150g (30g x 5個)

国産の玉ねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎが入っていて、食べ応えのある一品♡

茶わん蒸し (えび入り)



■ 150g

主菜が物足りない時には茶碗蒸し♡

ごま豆腐



■ 160g

副菜でも満足感を出したい時にはごま豆腐♡

いろんな組み合わせを試してみよう！



安心・安全・お手軽に
食事時間を楽しく♪