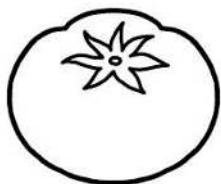
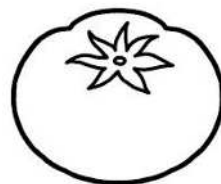


T



M A T

ト マ ト



2025年4月号

第2支所

☎0952-31-9122

2025.03.31発行

4月①.③.⑤週企画予定

今月のおすすめ商品『宮崎のカットほうれん草』

カット済で、使いたい時に使う分だけ使えて便利！
炒め物、胡麻和え、白和え等到大活躍
冷凍庫にあると便利です♪



下処理済で
調理時間が
グーンと短縮

バラバラ凍結！
必要な分だけ
使え無駄なし

急速凍結だから
採れたての
栄養価が
そのまま



お味噌汁
カレー
キッシュ
に大活躍です

しめじ、シーフード
ミックスと炒めて
塩胡椒で食べます！

くみかつスタッフの家では・・・

ピザの上に
トッピングしたり
グラタンに使います

インスタントの
お味噌汁やスープの
ちょい足しに
使います

レシピ紹介



【レンジでキッシュ風たまご】

(下準備)

パプリカは5ミリ角に切る。

(作り方)

①ボールにAを入れてしっかりと混ぜ、
パプリカ、冷凍ほうれん草を加えて混ぜる。

②生地が器の1/3になるくらいの深めの
耐熱容器の器に①を流し入れる。
ふんわりラップをしてレンジ
(600w)で4分程固まるまで加熱する。

※加熱中のたまごが膨らんで溢れることがあります。
深めの器の半分以下になるように生地
を入れて加熱してください。

SATETO

材料 (2人分)

- ・ 冷凍ほうれん草…30g
- ・ パプリカ…1/4個 (50g)
- ・ たまご…1個
- ・ 牛乳…大さじ3
- ・ ピザ用チーズ…20g
- ・ 顆粒コンソメ…小さじ1/4
- ・ 塩胡椒…少々



～美味しいコーヒーの淹れ方 コーヒーバッグ編～

ポイントは2つお湯の温度とお湯を注ぐ回数!!

- ① コーヒーバッグを軽く振って開ける
 - ② カップにコーヒーバッグをセットする
 - ③ 最初に軽くお湯 (85℃) を注ぐ
(お湯が浸透し、2回目以降抽出されやすくなる)
 - ④ その後、2回にわけて注ぐ (1杯の目安140ml)
- ※ コーブ商品は、液面にコーヒーバッグがつかない事で
適切な濃さが出る設計です。



ご紹介



① お湯の温度は 85℃
苦味・渋味・後味が
和らぎます

② お湯は3回にわけて注ぐ
コクが増します





コープさが生活協同組合

PEACE DAY



戦後80年 明日につなげよう、平和への道

ごあいさつ

生協は「平和とよりよい生活のために」という理念のもと平和活動を進めてきました。2025年は第2次世界大戦が終わり、80年の『節目』を迎えます。『節目』とは、「物事の区切り」「流れを変える大きなきっかけ」ともいわれます。これまでのコープさが生協の平和の取り組みと、これから先の10年、100年先に残していくもの、続けていくもの一緒に考えてみませんか？

コープさが生協会長 松本美和子

コープさが生協平和報告

佐賀の戦跡動画プロジェクト放映

11:00~15:00

戦後80年、戦争を知らない世代が増加し、一方では戦争を体験した世代の高齢化が進み、減少しています。戦争体験者の生の声を映像で残したい、戦争の記憶を風化せず後世に語り継いでいくという思いで、佐賀の戦跡を動画に収める活動に取り組みしました。

パネル展示

11:00~15:00

折り鶴プロジェクト紹介
ユニセフ募金活動報告
ピースアクションinオキナワ

平和のはな冊子展示 コープさが生協平和のはなネットワーク
戦後70年記念文集



戦時中の食体験

12:00~

すいとん
限定100食
ふるまい



戦時中はお米が手に入りにくかったため、主食の米の代わりに食べられていた「すいとん」。戦時はほとんど具が入っていない団子汁の味気のない汁物でした。

ワークショップ

● 折り鶴ワークショップ:平和のメッセージ

今の自分が思う平和へのメッセージを綴ってみませんか？

● 平和の絵本よみきかせ

子どもから大人まで平和を考える絵本の読み聞かせ

● 弓野人形鳩の絵付け体験

参加費500円 限定10個

佐賀県の県産品弓野人形鳩の絵付けを通して平和を考えてみませんか？



4/26 土曜日

11:00~15:00

入場無料

どなたでも参加いただけます

11:00 OPEN

11:00-

コープさが生協平和報告

コープさが生協で取り組んでる平和活動を動画やパネルで紹介

ワークショップ

体験から感じる平和への願い

折り鶴ワークショップ
平和のメッセージ
平和の絵本よみきかせ

弓野人形鳩の絵付け体験
参加費500円 限定10個

12:00-

戦時中の食体験

すいとん 100食限定ふるまい

戦時中の生活を体験し、
平和について考えよう

15:00 CLOSE

新しく生まれ変わったコープさが生協
が会場です。のびにきませんか？



コープさが生活協同組合

〒849-0934 佐賀市開成3丁目3-28

0952-31-3977

Google Map

