

“秋の味覚”を先取り！

みんなで囲む食卓、取り分ける幸せ♪

今月のレシピ

Let's Cook



表紙のレシピ

山の恵み 炊飯器で炊き込みご飯

調理時間
20分*

*炊飯時間を除く

材料(3人分)

米……………	2合	CO・OP国産大豆手揚げ風油揚げ(短冊切り) ……	1枚
CO・OP生芋こんにやく ……	1/2枚	鶏もも肉(1cm角切り) ……	150g
しょうゆ・酒・みりん ……	各大さじ2	しめじ・えのき(小房にわける) ……	各1/2パック
砂糖……………	小さじ2	にんじん(細切り) ……	1/4本
塩……………	小さじ1/2	絹さや(下ゆでて細切り) ……	適宜
顆粒だし……………	小さじ2		

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 637kcal *塩分: 3.3g

- 米を洗ってザルにあげ、15分おいたら炊飯器に入れる。
- 生芋こんにやくは4cm長さの短冊切りにし、熱湯で3~5分ゆで、水気を切ってあく抜きをする。
- ①と水(分量外)を合わせて2カップにした調味液を炊飯器に入れ、2のこんにやくと②の具材をのせて炊く。
- 茶わんに盛って絹さやをあしらう。

ご紹介しています

PICK UP

CO-OP 生芋
こんにやく



コツ・ポイント

こんにやくはあく抜きをすることでぬめりや臭みが取れ、また、一緒に入れた鶏肉が硬くなることを防ぎます。

コープみらい理事会だより

2017年度第2回理事会
2017年7月1日(土)

主な議決事項

- 2017年度役員報酬設定の件
- 就業規則改定の件
などについて提案され、可決承認されました。

主な報告事項

- 6月度まとめと7~8月度課題
- 広報誌『コープみらい(音声版)』デジ版CDの提供開始について
- 2017年第5回通常総代会開催報告
- 2017年度第1回役員人事委員会報告
- 野田船形物流センター開設報告
- 大宮デリカセンター製造「手巻おにぎり」「こだわりのおにぎり」展開計画について

- 「コープデリでんき」関連報告
- コープみらい社会活動財団2016年度第3回評議員会報告
- コープみらい社会活動財団2016年度第4回理事会・2017年度第1回理事会報告
- 6月度 組合員・出資金増減および区域外居住者加入数等の報告
- 理事会規則別表にもとづく経費支出、資産取得等の報告
などについての報告がされ、確認されました。

監事会報告

- 2017年度監事監査方針・監査計画

コープみらいの現況 (2017年7月20日現在)		事業高7月度	330億3,756万円 (前年比102.6%)	経常剰余金7月度	10億1,001万円 (前年差+2,437万円)
組合員数	3,395,963人	宅配 235億8,054万円 (前年比102.4%) 店舗 90億7,268万円 (前年比102.9%)	累計全体 1,302億2,280万円 (前年比101.5%)	累計	24億9,993万円 (前年差△1億7,275万円)
出資金総額	670億8,550万円				