



# 買って、食べて、知って、持続可能な社会へ未来へつなごう

コープみらいは、「未来へつなごう」をスローガンに、SDGsの達成に向けてさまざまな取り組みを行っています。対象商品を買っておいしく食べることで、環境・生物多様性の保護や飢餓をなくす活動、日本の食料自給力の維持・向上の貢献につながる取り組みもその一つ。買って、食べて、そしてその商品の裏側にある物語も知ってみませんか。今回は地域で活動するブロック委員さんのおすすめレシピなど、対象商品を使ったレシピを紹介します。



## 美ら島応援もずくプロジェクト

沖縄県伊平屋島産のもずく商品の売上げの一部を「美ら島応援基金」に寄付し、島の美しい自然環境を保護する活動に役立てています。

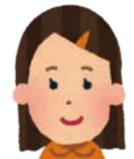
2021年度寄付額 137万7,477円



### 簡単もずくおつまみ 時間 約30秒



ブロック委員\* A.Fさん提供



いつもの味をちよつと変えて、混ぜるだけの簡単おつまみ。

**作り方**  
産直沖縄伊平屋島産もずく(味付けなし)適量、野菜たっぷり和風ドレッシング適量をかけて混ぜるだけ!!

### シンプル! もずくの天ぷら 時間 約15分

#### 材料 (3人分)

- 産直沖縄伊平屋島産もずく〔水気を切る〕270g、揚げ油 適量、レモン〔くし型切り〕適宜
- (A) 卵〔溶きほぐす〕1個、だし汁 100ml、薄力粉 100g、塩 少々

お好みで：つゆの素(3倍希釈) 適量、塩適量

#### 作り方

- ①ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、もずくを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に3~4cmほどの油を入れて中温(170℃~180℃)にあため、①をお玉ですくしながら静かに流し入れてカリッと揚げる。
- ③②を器に盛り付けてレモンを添え、お好みで塩やつゆの素につけていただく。



## 佐渡トキ応援お米プロジェクト

新潟佐渡コシヒカリ商品の売上げの一部を「佐渡市トキ環境整備基金」に寄付し、環境にやさしい佐渡米づくりや生きものを長くむための環境づくりに役立てています。

2021年度寄付額 343万3,878円

### タケノコの炊き込みご飯

時間 約50分 (お米を浸す時間以外)



牛乳がちよつと苦手な人のために、だし汁やみそを効かせ、牛乳を入れたみそ汁はいかがでしょう。牛乳が苦手ではない人にも、いつもと違ったみそ汁で食卓がほつこり。具はみそや牛乳が染み込みやすい具材がおすすめ!

#### 作り方

- ①産直新潟佐渡コシヒカリ2合は洗っておく。
- ②ゆでタケノコ300gは薄切り、ニンジン3cmは千切りにする。油揚げ1枚は油抜きをして短冊切りにする。
- ③①につゆの素大さじ6と水を目盛りまで入れ、②の具材をのせて炊く(つゆの素は参考程度です。お好みの味で調整する)。
- ④炊きあがったらかき混ぜ、お茶わんに盛って千切りにした焼きのりをかけて出来上がり。



## ハッピーミルクプロジェクト

コープの牛乳の売上げの一部をユニセフに寄付し、アフリカの子どもの栄養改善を支援しています。

2021年度寄付額 1,679万8,775円



### マイタケと新たまねぎのミルクみそ汁

時間 約15分

ブロック委員\* I.Iさん提供



#### 作り方

- ①だし汁400mlを用意し、具〔マイタケ1株、新たまねぎ1個〕をひと口大に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①の具を入れる。
- ③コープの牛乳200mlを②に入れてみそ大さじ1と1/2を溶く。三つ葉少々を飾って出来上がり!



## お米育ち豚プロジェクト

飼料用米を配合したエサを豚に与え、おいしい豚肉を組合員にお届けすることで、日本の米づくりをささえ、畜産業を元気にしています。



### とろーりチーズのせ ミルフィーユカツ 時間 約20分



ブロック委員\* N.Nさん提供



#### 作り方 (4人分)

- ①フライパンにパン粉適量を振り入れる。
- ②パン粉の上に、塩・コショウをした産直お米育ち豚の切り落とし400g(肩ロース、モモお好み度)を3枚重ねて、手で押し付けるようにしてパン粉を表裏、全体にまぶす。
- ③フライパンに油を1cmほど入れ、中強火でじっくり両面きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ④火を止めて余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、1枚を4等分したCO-OPモッツァレラスライスチーズをのせる。
- ⑤ふたをして予熱でチーズがとろりと溶けたら完成。

包丁いらず、フライパン1つでつくる短時レシピ。ひらめいてつくってみたら、おいしくて家族が奪い合つて食べてくれるので、わが家の定番になりました!

4つのプロジェクトの詳細はこちら▶



ブロック委員について、詳細はこちら▶



\*ブロック委員とは、組合員の皆さんや地域の方々の多彩な参加の場が広がるよう、地域の活動をコーディネートする組合員です。

## 食事の栄養バランスを考えてみよう

体は食べたもので作られます

6月は「食育月間」大切な「食」について考えてみましょう

仕事や家事、育児などで忙しい毎日。つつい食事を簡単に済ませていませんか。いつもの食事にちょっとプラスしたり、簡単な工夫をしたりして、食事の栄養バランスを考えてみましょう。

### どんなものをどれだけ食べたらいいかの目安を知ろう!

1日3食 主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけよう。

1食分の主菜、副菜の量の目安は?

<b>主食</b>  パンやごはん、めんなど	<b>主菜</b>  魚や肉、卵など	<b>副菜</b>  野菜や海藻など
------------------------------	--------------------------	--------------------------

さらに、1日1回は乳製品と果物を食べましょう。

グー・パーはおかずのおおよそのめやすです

<b>主食</b> は「グー」 主食の1食分の量はグーの大きさで目安にしてください! <small>「グー」の大きさは、お茶碗の大きさとほぼ同じです。</small>	<b>副菜</b> は「パー」 副菜の1食分の量はパーにたっぷりめめずして! 片手に握ると、お茶碗の大きさとほぼ同じです。 <small>副菜になる食品は、野菜・海藻・きのこ・こんにやく</small>
---	---

忙しいときは

### 手軽に取り入れられる食品の活用や栄養バランスを考えながら簡単な調理方法の工夫

#### 主菜や副菜として手軽にとり入れられる食品を活用

下処理がされている冷凍野菜やカット野菜を使ったサラダ、缶詰やレトルト食品などを主菜や副菜に!



洗い物が少なくなるなど短時間になる簡単な調理方法も取り入れる

<b>ワンポウルワンプレート</b> 	<b>電子レンジ活用</b> 	<b>キッチンばさみ活用</b> 
------------------------	--------------------	----------------------

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)