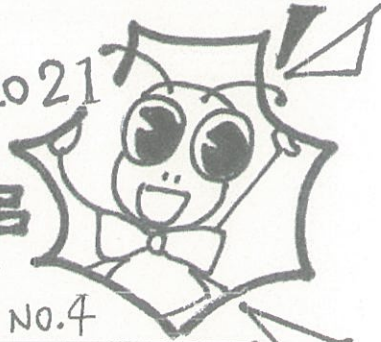


# しじきパイナップルカフェ

2021

通信 No.4



夏休みもいじまりました! 猛暑もいじまりました!!

オリンピックもいじまりました!!!

あいか、えび豆、とうもろこし... などなど、おいしい物/食べべ  
夏を元気にのりましょよう~♪

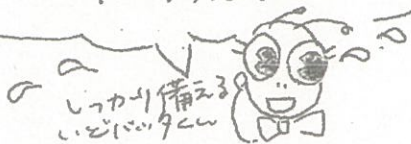
防災用品のチェックをしました。  
中身の同じリュックを3つ。  
1つは寝室に、1つは玄関に  
1つは階段の途中に置く事に  
しました。(なぜろっ?!)  
万が一、浸水したり、竜巻で  
飛ばされる事も考えました...



知っていただけますか?

「おいしくって安全なおはなし」  
食品と雑貨カタログの(P66~)  
今週のリクエストの1ページに  
食の安全の情報が  
載ってるんです。

東海コープのホームページはバックナンバー  
もありません。



かみじき白和えの素  
下味もしかりついています。  
豆ふー丁をそのまま混ぜる  
だけで、簡単に健康的な  
一品のぞきあがり!

ひじき  
白和えの素  
(豆腐一丁用)  
60g

1袋(60g)あたり167kcal  
●1袋(60g)あたり5.3g

国産ひじき使用。  
味付け済み。



さとうじきた  
ほうれん草など  
かえると

野菜プラスコン  
どあ♡

冷凍のむきえだ豆も  
おいしいですよー

生協カタログの中に  
ライブやイベント・映画の  
チケットがありますね、あれを  
見て行きたいな見たいなと思っ  
ています。最近のブームは映画  
エヴァンゲリオンも回見きました!  
すっかりアニメオタクです。

ライブやスポーツ観戦など  
など、またコロナ前のように  
楽しめるようになるといい  
ですね...

適度にクーラー&水分補給!  
熱中症に気をつけましょう!

みけさんのかりたい事教えてください

コープぎふ  
岐阜南エリア委員会  
岐阜南支所  
0120-453-277

