



おやこdeランチ・レシピ

2015・8・20
コンシェルジュ

手まり寿し (酢にぎり)

材料：CO・OP 昆布だし入りすし酢・米・
焼鮭フレーク・スライスチーズ・焼き海苔・薄焼き卵



作り方：

- ① ご飯にすし酢を混ぜて冷ます。
- ② 焼き海苔とスライスチーズを1/4に切り、海苔は1cm幅に切る。
- ③ ラップに海苔を十字に置いた上にチーズを乗せ、ご飯を乗せて丸める。
- ④ ラップの上に薄焼き卵を置き、その上にご飯を乗せ、さらに鮭フレークを小さじ1杯乗せたら丸める。

牛乳ゼリー

材料：プリン型5ヶ分)

- * CO・OP牛乳・100cc
- * 砂糖・50g
- * 生クリーム・50cc
- * 果汁100%ジュース・250cc
- * ゼラチン・10g
- * 水・大さじ2



作り方

- ① 牛乳と砂糖を火にかけ温める。
- ② 生クリームをゆるめに（とろとろ）泡立てる。
- ③ 牛乳の中に水でふやかしたゼラチンを入れて混ぜる
- ④ 生クリームと牛乳を合わせて混ぜる。
- ⑤ ジュースを流し入れたら、あまり混ぜないで型に入れて冷やす。

下半分がムース、上がジュースのゼリーに出来上がる。

ジャーサラダ

材料：ドライミックスビーンズ・きゅうり・にんじん・
パプリカ・じゃこ・ミニトマト・スイートコーン・
レタス・大根など ドレッシング



作り方：

- ① 密閉できるビンとふたを煮沸消毒して、乾燥させる。
- ② ビンの底にドレッシング・固いもの・ドレッシングが染みにくいものから詰めていく。
- ③ 一番上に葉物野菜を詰めてふたをする。
- ④ 食べる前に2～3回逆さにしてドレッシングをなじませる。

お吸い物

材料：とろろ昆布（キューブ）・手まり麩・
だしパック

作り方

- ① お湯を沸かして出汁をとる。
- ② おわんにとろろ昆布と手まり麩を入れて、だし汁を入れる。





夏休み企画として
おやこdeランチを
井田三舞店コミュニティー
ルームで開催しました。



コンシェルジュという、ユーコープのお料理を、研究しているグループの方たちの協力で、夏休みの親子
たちに集ってもらい、親子で学習したり、調理をしたり楽しい1日を過ごしました。



まず、8月31日は、野菜の日、ということで、
野菜の花を当てましょう。という学習会を
しました。「へー、なすの花は、これか〜」
「大根の花可愛い！」とわいわい楽しく学習です。



そして、実習では
可愛いてまり寿司
これには
”まいてもおいしい
スライスチーズ”を
使ってつくりました。



ジャーサラダは、
みんなで作ると
圧巻でした。



今回のお料理は、簡単だけど、きれいで野菜も
たくさん摂れる優れものでした。
ジャーサラダは、ピンには、100グラムの生野菜が
入っているので、1日に必要な野菜の1/3は摂取
できるので、後の250グラムを煮物で摂りましょう、
と習いました。



5月14日(火)
第1回 ぴよぴよひろば
～育児相談スペシャル～



天気：くもり
参加：8組
(18名)



中川区役所 児童家庭課
保健師 松田 詩織さん
中川区校所保健福祉センター
保育士 橋田 和美さん

試食局

- ・フェットレードパフ
- ・餅焼金
- ・くまのポップスウィーツ
- ・ユーコープセレクトワン
なめろのヨーグルト



真面目な大人も「おペンペンパス」



ぴよぴよひろば

保健師による無料育児相談

日時 **5月14日(木)**
10:30～12:00
場所 井田三舞店コミュニティルーム

今回は保健師による無料育児相談！
日々の育児の悩みや「ぴよぴよひろば」で解決したい悩みなど、
絵本の読み聞かせのやり方や商品の試食も
あります。

参加費無料！
お申し込みは無料です！

ぴよぴよひろば

今回は、ユアネットのイベントを通して、ママたちの悩みや疑問を解決し、育児の楽しさを共有する機会を設けます！

＜試食局＞

- ・フェットレードパフ
- ・餅焼金
- ・くまのポップスウィーツ
- ・ユーコープセレクトワン
なめろのヨーグルト

日時 **8月27日(木)**
10:30～12:00
場所 井田三舞店コミュニティルーム
参加費無料！お申し込みは無料です！
試食局あり！お申し込みは無料です！



8月27日(木)
第2回 ぴよぴよひろば
～おやつスペシャル～



天気：くもり
参加：18組
(41名)



- 試食局**
- ・ヨーグルトシェイク
 - ・お色のアイスゼリー
 - ・お色とり7種のデザート
 - ・お色とりデザート
 - ・お色とりデザート
 - ・お色とりデザート
 - ・お色とりデザート
 - ・お色とりデザート
 - ・お色とりデザート



今後の開催内容(案)



12月15日(火) “みんなで工作！みんなでお試し☆冷凍ケーキ！”

卒娘と紙コップで作るびっくり箱と、アイロンビーズで作る
プレスレットをみんなで工作！
できあがったら、ユーコープの「美味予約」から冷凍ケーキを試食！
石田店長も来場、お店の年末年始PRをしていただきます～！！



2月中旬 “デンタル・ケア(歯の健康)☆スペシャル！”

ユーコープふれんず「ユアネット」のみなさんにお願いいただき、
子どものデンタルケアについてお話しいただき、ママからの相談にも乗っていただきます！
紹介するコープ商品はもちろん・・・



ぴよぴよひろばは、
エリア会が主催する子育てひろば
で、
井田三舞店コミュニティー
周辺の未就園児を持つ親子の
交流を目的に行われています。
エリア会は、場所の提供、おもちゃ
の提供をおもにしていますが、
数年前からもう少し「ユーコープ
らしさ」をだそうと、コープ商品
を紹介する「ミニ学習会」を設けたり
参加者に実際に試食してもらう
時間を作ったり、エリアコーディネーターによる「絵本の読み聞か