

# お店のおまつりに行こう!

- ♡ 寒田店 18周年祭 11月7日(土) 10:00~14:00
- ♡ 高城店 感謝祭 11月28日(土) 10:00~14:00
- ♡ 別府店 14周年感謝まつり 11月29日(日) 10:00~14:00

それぞれのお店でお祭りを開催します!

試食やお買い得品がいっぱい! メーカーも出店しますよ。

ぜひお出かけください。詳しい内容は、各店配付のチラシで!

## クリスマスケーキ 予約受付中



お渡し日は  
12/23(水・)24(木)を  
お選びいただけます。家庭で  
すぐに利用できるよう解凍  
してお渡しします。冷凍でも  
お渡しできます。先着 200  
名にプレゼント贈呈!



## つとい DE カフェ&高城店まつり

多くの参加者がクイズラリーや Xmas ケーキの試食などを楽しみました。



# てんてん

2015  
11月号  
No.116

## 11月の予定

寒田店~11/6(金)~10(火)

18周年感謝セール

11/27(金)~12/1(火)

わくわくミニセール

高城店~11/1(日)~5(木)

げんきセール

11/28(土)~/30(月)

高城店感謝セール

別府店~11/13(金)~16(月)

秋のとくとくセール

11/28(土)~/30(月)

別府店 14周年感謝セール

西の台店~11/19(木)~23(月)

西の台店お買い得セール

\*十一月五日は  
スタンプ2倍

## タオルとメッセージ ありがとうございました。



149枚のタオルと、24のメッセージを  
熊本県菊池市の生産者へお届けします。

## てんてん いちおし商品



### ★マカロニグラタン

265円→245円(税込価格)

約7.5割引き

\*肌寒いこの季節。

あつあつのグラタンでほっこりしませんか?  
何だか難しい料理のイメージが強かった(私だけ  
ですか?!)グラタンが いとも簡単に出来ちゃ  
います。

簡単なのに子ども達も大喜び!!

そのままでも、もちろん美味しいですが、  
野菜やキノコを足したり・・・。

長男は、ご飯にかけたドリア風がお気に入り。

これからの季節にピッタリのグラタン。

ストックがあると安心ですね。



期間: 11月10日(火)~20日(金)

## ふくろちゃん のためしてみてんてん!

### ハム・ソーセージ

グリーンコープのハムとソーセージに使われて  
いる豚肉は 安全なエサで健康に育てられた産  
直豚だけ。お肉本来の味を活かすため、保存料、  
合成着色料、発色剤、アミノ酸系調味料を一切使  
用していません。ぜひ食べてみてください。

いつも食べなれた味との違いに驚きますよ。



# 11月の「てんてんいちおし商品のマカロニグラタン」アレンジ etc.

ジャガイモ  
細切りにしたじゃがいもを玉ねぎを炒める時に加える。

里芋  
食べやすく切って別ゆでして加える

牛乳の代わりに  
豆乳で作っても  
美味しいよ



小松菜  
細かく切ってパラパラと・・・。  
冷凍ほうれん草も便利

ウィンナー  
&コーン  
鶏肉をウィンナーに変え、コーンを入れると子どもたちに大好評。

## 薬膳豆知識

グラタンにあう鶏肉。  
消化機能を整え、温める作用に優れているといわれています。

薬膳豆知識をもう一つ。《梅じゃこごはん》を紹介します。

### 《材料》

米・・・・・・・・・・2合	昆布・・・・・・・・・・5×5	白ごま・・・・・・・・大さじ2
酒・・・大さじ1	梅干し・・・・・・・・大1個	みょうが・・・・2個
ごま油・小さじ2	ちりめんじゃこ・ひとつかみ	青しそ・・・・10枚

### 《作り方》

- ①米は研いで炊飯器に入れ、酒・ゴマ油を加えいつもの水加減にする。ざっと混ぜ20分浸水し、昆布・梅を乗せ炊く。
  - ②10分ほど蒸らし昆布を取り出し細切りにして戻し入れ、じゃこと、香ばしく炒った白ごまを加えざっくりと和える。
  - ③器に盛り、小口切りのみょうが・千切り青しそをのせる。
- ◎ちりめんじゃこ（いわし）  
鰯には消耗した血を補う働きがあり、疲れ目に効果があるといわれています。また、活血作用により、動脈硬化、血栓の予防など、いわゆる「血液サラサラ」効果があるともいわれています。

あなたの街の福祉事業・福祉施設を紹介します。

もっと身近に・もっと便利に・・・グリーンコープのお店と共にみんなの福祉！！

## ふくしサービスセンターであい・ふれあい (大分市)

- ・訪問介護（介護保険）  
定期的な訪問しご自宅で安心して暮らせるためのお手伝いをします。
- ・障がい者福祉サービス  
障がいのある方、ご家族が地域で快適な生活を送るためのお手伝いをします。
- ・生活子育て応援サービス（自費）  
**おいた子育てほっとクーポンが使えます。**

ふくしサービスセンター であい・ふれあい

大分市高城西町 32 番 36 号

Tel 097-553-0540

Fax 097-553-0541



グリーンコープふくし情報でんわ

困ったことが起きたら、まずはお電話ください。

フクシ サンキュー

0120-294-390

あなたに合った“生活応援”を行っています。困ったときはお気軽にご相談ください。