

恵方巻予約受付中

手作り恵方巻(1本)
 予約価格 420円
 当日価格 440円
 手作り恵方巻(2本セット)
 予約価格 820円
 当日価格 840円

*販売は2月3日(水)のみ。
 詳細は店頭にて。



1月の予定

寒田店 ~ 1/15(金)~19(火)
 1/29(金)~2/3(水)
 高城店 ~ 1/15(金)~18(月)
 1/29(金)~2/3(水)
 別府店 ~ 1/15(金)~18(月)
 1/30(土)~2/3(水)
 西の台店 ~ 1/5(火)~7(木)
 1/29(金)~2/3(月)

お買い得商品をたくさん取り揃えています。
 ご利用ください。尚、セールの日程内容については変更する場合があります。ご了承下さい。



今年も皆様に愛されるお店をめざし
 スタッフ一同努力していきます
 皆様のご来店をお待ち申し上げます
 店舗委員会

あけまして
 おめでとうございます

てんてん

2016
 1月号
 No.118

てんてん いちおし商品

- ★ごまドレ★
 315円 → 292円(税込価格)
- ★ごまドレッシング(マイルド)★
 286円 → 265円(税込価格)
- ★焙煎ごまドレッシング★
 272円 → 252円(税込価格)

7%引き



お好みの味が
 みつかるといいね!

*ひそかにGCの「ごまドレ」が進化しています。それぞれに、違ったおいしさがあります。
 今回店舗委員で、店頭にて試食を行いますので、ぜひ食べ比べに来てください。

1/12(火)西の台店 ・ 1/14(木)寒田店 ・ 1/18(月)別府店 ・ 1/19(火)高城店

時間：11：00～13：00 (予定)

期間：1月10日(日)～20日(水)

毎月このコーナーで紹介する商品は、その月の10～20日の間5%引きにいたします。是非この機会ご利用ください。

ふくろちゃんのためしてみてん!

★GCのこんにゃく★

グリーンコープのこんにゃくは、国産のこんにゃく芋をもとに凝固剤だけを使って出来ているので安心、安全です。素朴な味わいをご賞味ください。糸こんにゃく(白)は、生のまま、ポン酢などで食べても美味しいですよ。これからは、鍋物などに重宝しますね。(´o´)

書き損じハガキなどを回収します。

回収期間：1/18(月)～2/20(土)

ハガキ(書き損じ・未使用)・未使用切手を、お手持ちの古封筒に入れ、お店の回収袋に入れてください。パキスタンの子ども達を支援するファイバーリサイクルセンターに届けます。

○回収するもの：ハガキ(書き損じ・未使用) 未使用切手 テレホンカード・プリペイドカード等

ご存知ですか??

フクシ サンキュー
0120-294-390 でおなじみの
ふくし情報電話案内が**マグネット**になりました。

お店では、12月1日(火)からレジにて、出資金メッセージ
のあった店舗組合員に配布しております。

あると便利!! あると安心!!
さあ、お店に Lets go!!

_____ もっと身近に もっと便利に グリーンコープのお店と福祉 _____

薬膳レシピ 《里芋のとろとろスープ》

《材料》

里芋・・・大3個	粗挽き胡椒・・・適宜
ごぼう・・・10センチ	
手羽・・・6本	薄口しょうゆ・・・大さじ2
ねぎ・・・1/2本	水・・・3カップ
なたね油・・・大さじ2	A 生姜・・・1片
塩・・・少々	ねぎの青い部分・・・1本分



《作り方》

- ① 手羽は洗って水けをふき、塩小さじ1/2(分量外)をまぶして15分おく。
・里芋とごぼうは皮ごと洗って、里芋を先に10分ほど蒸し、ゴボウを加えさらに15分ほど蒸す。
 - ② 中火にした鍋で小口切りしたねぎを香りのするまでじっくり炒める。
 - ③ 手羽・水・Aを入れ蓋をして強火にかけ沸いたら中火であくをとりながら20分ほど煮る。ねぎ・生姜を除き、手羽は別に取り置く。
 - ④ 蒸し上がった里芋の皮を手でむき半分にきる。ゴボウは皮ごと干切りにする。
 - ⑤ ③に④を入れ中火にかけ温まったらミキサーで滑らかにつぶす。
 - ⑥ 再び中火にかけ好みのトロミになるまで混ぜながら温める。塩コショウで味を整え手羽と共に器に盛る。
- ◎鶏肉 (消化機能を整え、温める作用に優れる。疲労による体力の低下、食欲不振、おなかの冷えによる諸症状などに効果がある。)
- ◎白ねぎ (身体を温め、解熱、痰を取る。ネギの揮発油(精油)が汗腺を刺激し、発汗を促す。消化液の分泌を促進し食欲を増進させる)
- ◎ごぼう (余分な熱を冷まし、喉の炎症、便秘を解消し利尿、作用がある)
- ◎生姜 (胃腸の働きを整え、食欲を増進させる。発汗や利尿、解毒作用に優れむくみなどを解消する)