



夏の食欲がわくオススメレシピ!

暑さで「なんだか食欲がないな～」という時に最適なレシピをご紹介します!

大阪いずみ市民生活協同組合
(株)コープ大阪サービスセンターおすすめ

ヨーグルトスクエアアイス

【作り方】

- ① オレンジは皮をむき、薄皮を取り1.5cm長さに切る。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 別のボウルに生クリームを入れて堅めに泡立て、②を加えて混ぜ合わせる。①も加え、ざっと混ぜる。
- ④ 保存用密閉袋などに③を入れ、しっかりと口を閉じる。パットなど平らな容器にのせ、冷凍庫に入れて冷やし固める。
- ⑤ 完全に固まったら袋ごと好みの大きさに切り分け、袋をはずす。

材料(4人分)

- オレンジ …………… 1個
- ヨーグルト …… 200ml
- 砂糖 …………… 大さじ4
- 生クリーム …… 100ml
- 保存用密閉袋 …… 1枚(18cm×20cm)



もくじ

特集

新型コロナウイルスへの対策には

「手洗い」がとても大事! …………… P2・3

夏の食欲がわくオススメレシピ! …………… 表紙・P4・5

新コープのケガ保険・コープの三大疾病保険 …… P6

新型コロナウイルスの感染の仕方は、感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)により口や鼻から感染、粘膜から感染する「接触感染」があります。飛沫感染は、人ごみの中に行かないこと、またマスクの着用によって「感染しないわけにはいかず、どうしても外部のものに触れざるを得ないことが多くあります。その場合、接触感染のリスク

手洗いの手順を説明するよ!
感染予防のために正しく手を洗ってね!

1

石けん
手のひらをあ

4

指の間を洗います

5

親指と手のひらをねじり洗います

筆者が実行している外出先での接触感染を防ぐコツ

外出時、手で直接顔を触らない



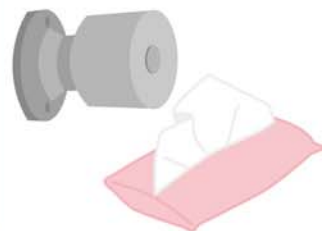
携帯用消毒液を持っておく



スイッチやドアノブを直接さわらない



回転式ドアノブなどはポケットティッシュなどを介してまわす



これは「手洗い」がとても大事!



する「飛沫感染」、ウイルスの付着したものを触り、その手で口や鼻を触ってうつされない・うつさない」予防が期待できます。しかし、日常生活をするうえで外出しつにさらされますが、接触感染を予防するにはやはり手洗いと消毒がとても重要です。



をつけて
合わせてよく洗う

2



手の甲をのぼすように
こすります

3



指先と爪の間を
念入りにこすります



両手首を洗います

石けんで洗い終わったら、

十分に水で流し清潔なタオルや

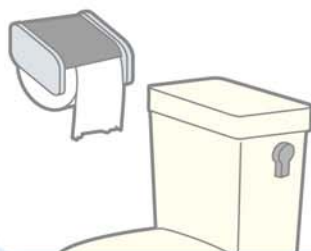
ペーパータオルで

よく拭き取って乾かします

トイレのふたを
閉めてから水を流す



トイレのレバーは
トイレットペーパー
などを介してまわす



外出時でも

トイレなど水道がある

場所を見つけたら

こまめに手洗いをして

感染を防ぎましょう!



夏の食欲がわくオススメレシピ!



(有)ヒューマンジョイントセンターおすすめ

チーズ タッカルビ



材料(3~4人分)

- 鶏もも肉 …… 300~400g
- 白菜 …… 1/4玉
- 人参 …… 1/3本
- 角切り餅 …… 2~3個
- ピザ用チーズ …… 適量
- 酒、ケチャップ …… 各大さじ2
- 醤油、みりん …… 各大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- コチュジャン …… 小さじ1/2~大さじ1

【作り方】

- ① 鶏もも肉、野菜、角切り餅を切る。
- ② 鶏もも肉に軽く塩、コショウ(分量外)をして、フライパンで焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②に野菜を加え、さらに炒める。
- ④ ③に混ぜておいたAを加えて調味し、餅を加え、白菜がしんなりしてきたら、ピザ用チーズを加えて、チーズが溶けたら出来上がり。

豚バラとナス、 アスパラの 味噌炒め



材料(2~3人分)

- 豚バラ …… 250g
- ナス …… 3本
- アスパラガス …… 1束
- 人参 …… 1/3本
- 酒、砂糖 …… 各大さじ1
- 醤油 …… 小さじ1
- みそ …… 大さじ1.5

【作り方】

- ① 豚バラ、野菜を切る。
- ② アスパラと人参は下茹でしておく。
- ③ フライパンで豚バラを炒め、取り出しておく。
- ④ ③に多めの油を入れ、ナスを炒める。
- ⑤ ④に豚バラ、アスパラ、人参を加え、混ぜておいたAの調味料を絡ませて出来上がり。

(株)京都コープサービスおすすめ

夏野菜の キーマカレー



材料(3~4人分)

- 合挽きミンチ …… 250g
- たまねぎ・パプリカ(黄) …… 各1/2個
- トマト …… 1個
- なす・ズッキーニ …… 各1本
- 生姜・にんにく …… 各1片
- カレールー …… 70g
- 油 …… 大さじ1
- 温かいご飯 …… 適量

【作り方】

- ① 生姜、にんにく、たまねぎはみじん切りにする。パプリカは1cm四方に切り、トマトはざく切り、なすとズッキーニは1cm厚さのいちょう切りにする。
- ② フライパンに生姜、にんにく、油を熱し、香りが出たらたまねぎを加えて炒める。透き通ってきたらミンチを加えて炒め合わせ、火を通す。残りの①を加えてサッと炒め、水1カップを加えて煮立て、蓋をして約10分煮る。
- ③ 火を止めてカレールーを割り入れて溶かし、弱火で約15分煮込む。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

レタスとトマトの さっぱり炒め



材料(2人分)

- レタス …… 1/2個
- トマト …… 1個
- 生姜 …… 1片
- 豚ミンチ …… 100g
- 卵 …… 2個
- 鶏ガラスープの素 …… 小さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- 塩・こしょう・油 …… 各適量

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎり、トマトはくし形切り、生姜はみじん切りにする。
- ② 卵は溶きほぐし、塩、こしょう各少々で調味する。フライパンに油大さじ1を熱して流し入れ、ざっくりとかき混ぜて半熟状態で取り出す。
- ③ フライパンに油大さじ1/2と生姜を熱し、香りが出たら豚ミンチを加えて炒め合わせ、塩、こしょう各少々で調味する。
- ④ レタス、トマト、②の順に加えて炒め、混ぜ合わせたAで調味する。

(株)タクスおすすめ

あじとトマトの 洋風麦とろ丼



材料(2人分)

- トマト …… 1個
- あじ(刺身) …… 150g
- オリーブオイル …… 小さじ2
- 白ワインビネガー …… 大さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- 大和芋(または長芋) …… 50g
- マヨネーズ …… 大さじ1
- 麦ご飯 …… 茶碗2杯分
- バター …… 10g
- 粗挽き黒こしょう …… 適量
- うずらの卵 …… 2個
- パジル …… 適量

【作り方】

- ① トマトは湯むしし、横に2等分する。種の部分をスプーンなどで除き、2cm角に切る。Aを加えて和える。
- ② 大和芋(または長芋)は皮をむいてすり鉢ですりおろし、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ 温かい麦ご飯にBを加えてよく混ぜ、器に盛り付ける。
- ④ ①にあじの刺身を加えてさっと和え、③の上に盛り付ける。その上に②のとろろをのせてうずらの卵を落とし、パジルをちぎって散らす。全体を混ぜ合わせながらいただく。

ねばねば 元気丼



材料(2人分)

- まぐろ(刺身用) …… 40g
- いか …… 30g
- オクラ …… 4本
- 納豆 …… 1パック
- 長芋 …… 5cm
- 貝割れ菜 …… 1/4パック
- ご飯 …… 丼2杯分
- しょうゆ …… 適量
- わさび …… 適量
- 黒ごま(お好みで) …… 適量

【作り方】

- ① まぐろはぶつ切りにし、いかは皮をむいて細切りにする。長芋は皮をむいて1cmの角切り、オクラはさつと茹でて輪切りにする。
- ② 貝割れ菜は、根元を切り、食べやすく切る。
- ③ ご飯を丼に盛り、①と納豆をのせて貝割れ菜を散らし、お好みで黒ごまをふる。
- ④ しょうゆにわさびをお好みの分量だけ溶かし混ぜ、③にかけて混ぜながらいただく。



夏の食欲がわくオススメレシピ!

(有)パル企画おすすめ

冷しゃぶ トマトダレがけ



材料(2人分)

- 冷凍トマト……………1個
- 豚しゃぶしゃぶ用ロース肉……………150g
- 水菜……………2株
- 紫玉ねぎ……………1/4個
- かいわれ大根……………20g
- めんつゆ(ストレート)……………大さじ3
- ごま油……………大さじ1と1/2
- 塩・こしょう……………各少々

【作り方】

- ①トマトは半解凍して1cm角に切り、混ぜ合わせたAに加える。
- ②水菜は3cm長さに切り、紫玉ねぎは薄切り、かいわれ大根は根元を落とす。水に放ってザルに上げ、冷蔵庫で冷やす。
- ③豚肉はサッとゆでて粗熱を取る。
- ④器に②を盛り、③のをせて①をかける。

トマト 担々そうめん



材料(2人分)

- 冷凍トマト……………1個
- 豚ミンチ……………150g
- 白ねぎ……………1/2本
- にんにく・生姜……………各1片
- そうめん……………4束(200g)
- ごま油……………大さじ1
- 半熟卵・青ねぎの小口切り……………各適量
- 練り白ごま……………大さじ3
- みそ……………大さじ2
- しょうゆ・酒……………各大さじ1
- 豆板醤……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1

【作り方】

- ①トマトは半解凍してざく切りにする。
- ②白ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油と②を熱し、香りが出たら豚ミンチを加えて炒め、火が通ったらAを加えて炒め合わせる。①、水3カップを加えてサッと混ぜ、煮立ててアクを除く。
- ④丼にゆでたそうめんを盛って③をかけ、半熟卵をのせて青ねぎを散らす。

コープエイシスおすすめ

簡単 おかずタルト



材料(6個分)

- 餃子の皮(大判)……………6枚
- ベーコン……………1枚
- 春きゃべつ……………1枚
- たけのこ(水煮)……………30g
- 塩・こしょう……………各少々
- 油……………小さじ1/2
- アルミカップ8号……………6枚

【作り方】

- ①餃子の皮はアルミカップに沿わせて入れ、底の部分にフォークで穴をあける。オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、タルトカップを作る。
- ②ベーコン・きゃべつ・たけのこは1cm角に切る。フライパンに油を熱し、炒めて塩・こしょうで調味する。
- ③タルトカップに②を入れる

梅の 冷やしとろろ汁



材料(4人分)

- やまといも(すりおろす)……………300g
- 水……………300ml
- だし(素)……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 梅干(種を除き、たたく)……………2個
- 青ねぎ(小口切り)……………1本
- 味付のり(細切り)……………2枚

【作り方】

- ①水とAをレンジ(500W)で1分半加熱する。
- ②やまといもと①をよく混ぜ合わせ、冷やす。
- ③梅・青ねぎ・のりをのせる。

(株)奈良コープ産業おすすめ

3歳5歳と作る、 マカロニサラダ



材料(3人分)

- マカロニ……………適量
- きゅうり……………1本
- ツナ缶……………1缶
- ハム……………1パック
- 卵……………2個
- マヨネーズ……………適量

【作り方】

- ①マカロニをゆでる。
- ②きゅうりをスライスする。
- ③ツナ缶は油を切って入れる。
- ④ハムは一口サイズに切る。
- ⑤ゆで卵を作り、輪切りにする。
- ⑥ゆで卵以外をボールに入れ、マヨネーズで和える。
- ⑦器に盛り、ゆで卵を添える

なす ナムル



材料(3人分)

- なす……………3個
- 香味ペースト……………適量
- 大葉……………適量

【作り方】

- ①なすはヘタを切り落としてラップで包み電子レンジで加熱する。
- ②冷めたら食べやすい大きさにタテに裂き、香味ペースト等であえて冷蔵庫で冷やす。
- ③食べる前に大葉を散らして出来上がり。

新 コープのケガ保険

[団体総合生活保険]

その1 自転車事故も補償
(ケガ通院と個人賠償責任補償 最高1億円)

その2 年齢制限がないので、
何歳の方でも加入OK!
(傷害一時金プラン)

その3 告知不要!
(健康診査はございません)



月払
保険料 **830円**

※個人賠償責任がない場合は、月払保険料が90円安くなり740円となります。

団体総合生活保険の概要をご紹介します。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、取扱代理店までお問い合わせください。

<引受保険会社> 東京海上日動火災保険株式会社

募集文書番号：19-TC06783 作成月：1月

新登場 コープの 三大疾病保険

新規加入できる年齢 満1才～84才(100才まで継続可能)

カンタンで
いいな

長く続け
られるから
安心だわ。

団体総合生活補償保険 (MS & AD 型)

がん

急性心筋梗塞

脳卒中

3つのポイント

ポイント 1 2つの質問で
簡単申込み

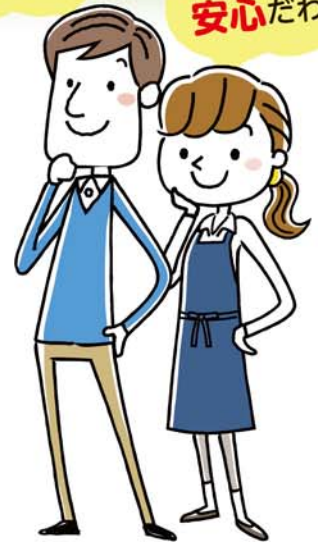
質問① 過去2年以内に、病気により医師の手術を受けたこと、または入院したことがありますか？

質問② これまでに医師に悪性新生物（上皮内新生物を含む）・心筋梗塞・脳卒中のいずれかと診断されたことがありますか？

ポイント 2 100才
まで続く補償

ポイント 3 保険料が
47.5%割引
(団体割引等適用の場合)

(シンプルプラン200万円コースの月払保険料例)
夫42才 妻38才の場合 → 1,140円 + 790円 = 1,930円



<引受保険会社> 三井住友海上火災保険株式会社

■近畿地区の生協保険代理店一覧

生協名	代理店名	生協名	代理店名
大阪いずみ市民生活協同組合	大阪いずみ市民生活協同組合 (株)コープ大阪サービスセンター	生活協同組合コープこうべ	(株)コープエイシス
京都生活協同組合	(株)京都コープサービス	西宮市民共済生活協同組合	(有)西宮協同サービス
市民生活協同組合ならコープ	(株)奈良コープ産業	生活協同組合コープしが	(株)タクス
生活協同組合おおさかパルコープ 大阪よどがわ市民生活協同組合	(有)パル企画	わかやま市民生活協同組合	(有)ヒューマンジョイントセンター

発行：近畿地区生協保険代理店会