

# 申込用紙 **+** ぷらす

2018年  
**10**月  
1回

福祉相談の希望がある場合は、提出用紙の希望欄に○印を記入して提出して下さい。

通常の配達曜日	日	月	火	水	木	金	土
申込回収日	9/23	24	25	26	27	28	29
翌週配達日	9/30	10/1	2	3	4	5	6
翌々週配達日	10/7	8	9	10	11	12	13

合計 点  
合計 円

「税込総額価格は本体価格に8%の消費税(1円未満四捨五入)を計算しています。集金時には本体価格合計金額に8%を掛けて計算した消費税(1円未満四捨五入)を改めて請求します。このため請求される消費税額が税込総額価格から計算する消費税額とは異なる場合がありますことをご了承ください」

共同購入がつくる福祉クラブのたすけあい!

ホームページアドレス <http://www.fukushi-club.net> (新規消費材紹介、アレルギー情報、GMO対策、国産原料、試食会等催し物についてホームページでご覧になることができます)



鶏肉ときのこのホットサラダ

調理例

P.8



ノンホモ牛乳で作るモッツアレチーズで「カプレーゼ」

調理例

P.8



健康月間始まります  
オレイン酸たっぷり  
オリーブ一番搾り

293

ギリシャ産  
オリーブオイル

P.8

福祉クラブのオリーブオイルは、ギリシャ産コロネイキ種のオリーブを100%使用。収穫した実が新鮮なうちに「つぶす・搾る・濾す」というシンプルな製法でつくられています。果実本来の味や香りが感じられる「エキストラバージン・オリーブオイル」です。

#### オレイン酸たっぷり

オリーブオイルは植物油脂としては他に類がないほど天然のオレイン酸が豊富です。オレイン酸は人体の老化につながる酸化に対して強い効果を発揮します。また飽和脂肪酸が少なく、少量のリノール酸とα-リノレン酸といった、必須脂肪酸も含まれています。

#### 国際基準を満たしています

国際オリーブ協会 (IOC) の基準では、オリーブの果実を機械的・物理的な方法だけで搾っただけのバージンオイルのうち、最も品質の高いものをエキストラバージンオリーブオイルと定めています。しかしIOCに加盟していない日本ではこの基準を守る必要がなく、基準を満たさない品質のものをエキストラバージンとして表示しても違法ではないので、消費者には見分けられないのが実情です。

### 今週のおすすめレシピ

- ブロッコリーの豆乳ごまスープ .. P.1
- ツナ入り里芋サラダ P.2
- さばのキムチチゲ煮 P.10

### 今週のキャンペーン消費材

- 味わいさっぱり加糖ヨーグルト P.1
- おさかなソーセージ
- らくリップ ..... P.5
- スパゲティ1.6mm 450g .... P.7

生産者の声  
健康に  
コレいいよ!

北海道チクレン  
農協連 ..... P.3

(株) ヴィボン .. P.8

### お知らせ

ひまわり30周年企画は  
別チラシで

化粧品(別チラシ)の配達は  
10月22日~26日です

# 申込用紙+ ぷらす

2018年  
**10月**  
2回

福祉相談の希望がある場合は、提出用紙の希望欄に○印を記入して提出して下さい。

通常の配達曜日	日	月	火	水	木	金	土
申込回収日	9/30	10/1	2	3	4	5	6
翌週配達日	10/7	8	9	10	11	12	13
翌々週配達日	10/14	15	16	17	18	19	20

■合計 点  
■合計 円

「税込総額価格は本体価格に8%の消費税(1円未満四捨五入)を加算しています。集金時には本体価格合計金額に8%を掛けて計算した消費税(1円未満四捨五入)を改めて請求します。このため請求される消費税額が税込総額価格から計算する消費税額とは異なる場合がありますことをご了承ください」

共同購入がつくる福祉クラブのたすけあい!

ホームページアドレス <http://www.fukushi-club.net> (新規消費材紹介、アレルギー情報、GMO対策、国産原料、試食会等催し物についてホームページでご覧になることができます)

## 手軽に使って健康に きさいち 私市の合わせ酢

酢は疲労回復や腸内環境を整えてくれたりと多くの効能があり、ヘルシーな食卓には欠かせません。調理用合わせ酢はこれだけで味が決まるから毎日の食卓に取り入れやすいお酢。塩味、甘みのバランスをとった、そのまま味付け調味料として使用できる酢です。誰にでも食べやすいマイルドな酸味が好評の消費材です。



酢めしちらし



旬の野菜でピクルスに



308

調理用合わせ酢

P.9で

食酢をベースに、青い海のサラツ糖、シママスなど提携生産者の消費材を使用しています。そのまま使用して酢の物に。ソテーした肉や魚にかけて照焼きもできます。和風(酢の物)、洋風(ピクルス)、中華(鶏の照焼き風)など幅広く使えて便利です。



にんじんラペ



豆をマヨネーズで和えてサラダに



スモークサーモンと野菜でマリネに



手羽元の酢照り焼き

レシピはP4・P9で

### 今週のおすすめレシピ

- いなり寿司 ..... P.1で
- 秋野菜の酢豚 ..... P.2で
- 手羽元の酢照り焼き ..... P.4で
- 変わり種おでん ..... P.6で

### 子育て情報コーナー

キラキラは



P.7で

### お知らせ

遊佐特産品  
秋の酒の取組み  
お取り寄せギフト

別チラシで

### 今週のキャンペーン消費材



P.1で

牛乳たっぷり  
加糖ヨーグルト