2020年夏号

コープのほけんだより

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。バ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
  (A)
- □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

特集 新型コロナウイルスへの対策に

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「
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

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

6

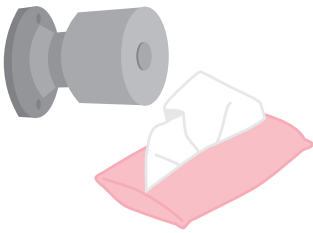
筆者が実行している外出先での接触感染を防ぐコツ

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



には「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
フにさらされますが、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。

んをつけて
わせてよく洗う

2

手の甲をのばすように
こすります

3

指先と爪の間を
念入りにこすります

5

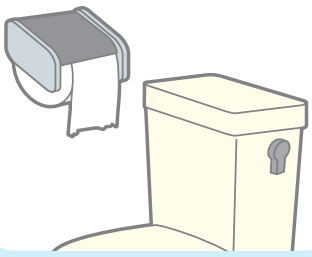
両手首を洗います

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

A

【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。

③②に野菜を加え、さらに炒める。

④③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

A

【作り方】

①豚バラ、野菜を切る。

②アスパラと人参は下茹でをしておく。

③フライパンで豚バラを炒め、取り出しておく。

④③に多めの油を入れ、ナスを炒める。

⑤④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

A

- □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

A

- □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

B

- □うずらの卵 ・・・・・・・・・2個
- □バジル・・・・・・・・・・・・ 適量

【作り方】

①トマトは湯むきし、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。

④①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、バ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、オクラはさっ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 (A)
- □ごま油……大さじ1と1/2 (A)
- □塩・こしょう …… 各少々 (A)

【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をのせて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 (A)
- □みそ …… 大さじ2 (A)
- □しょうゆ・酒 … 各大さじ1 (A)
- □豆板醤 ……大さじ1/2 (A)
- □砂糖 …… 小さじ1 (A)

【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
- □だしの素 …… 小さじ1 (A)
- □しょうゆ …… 小さじ2 (A)
- □みりん …… 小さじ2 (A)
- □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たものです。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

新規加入できる年令 満1才～84才（100才まで継続可能）

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❶ 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❷ 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