



玉川ニュース

5^{May}月号

4月1日現在組合員人数 1,998人【世帯当購入額3月実績 24,513円】

夏ギフト試食会 ～見て食べて確かめましょう～

玉川南

サンプルを見て荷姿や味を確かめ、生活クラブの安心なギフトを送ってみませんか？

沢山のサンプルがあります。ぜひお出かけください

当日お試せるギフト：千葉県産いわし酢メバラエティーセット、銚子地きんめのしゃぶしゃぶセット、日本の米育ち金華豚あぶり豚丼6パック、平田牧場バーベキューセット
北海道産海鮮スモーク詰合せ、のりバラエティー詰合せ、南高黄熟蜜梅ドリンク
国産はちみつ詰合せ、葛そうめん葛うどんめんつゆセット
歩のクッキー6種詰合せ、6つの彩りコロコロおかし



日時：5月19日(日)10:30～12:30 申込メ切:5/16(木)

会場：奥沢地区会館（奥沢7-35-4）九品仏駅より徒歩浄真寺山門脇九品仏まちづくりセンター併設

定員：10名/参加費：無料 持物：エプロン、飲み物 託児はありませんがお子さん連れOK

夏ギフト展示・お試し会

玉川西

夏ギフトのおすすめサンプルを用意しました。当日は形態を見て頂くために展示をしますが会場での試食がむずかしいので持ち帰ってご自宅で試食をしてみませんか？生活クラブの消費材の良さを感じてぜひご自分へのご褒美にも利用してください。当日参加も可能です。

日時：5月22日(水)10:30～12:00 申込メ切:5/17(金)

会場：玉川台区民センター（玉川台1-6-15）二子玉川駅徒歩5分

定員：15名/参加費：無料 託児はありませんがお子さん連れOK



夏ギフト贈る前に試食してみたかった！

玉川東

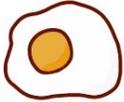
夏ギフト。間違いない味を大切な人に贈る前に試食してみましょう！
ご自宅用にも食べ方の提案もいたします！

日時：5月26日(日)10:00～13:00 申込メ切:5/20(月)

会場：深沢区民センター（深沢4-33-11）

定員：15名/参加費：無料 託児はありませんがお子さん連れOK





まち・玉川の消費材「卵」
の良さを紹介します

ゆで卵 を常備しましょう ♪

三日分ぐらいまとめて茹でるのがおすすめ

便利ですよ♪



ラーメンや冷やし中華に

毎日の朝食やお弁当に♪



卵サンドに
ポテトマッシャーで
みじんにしてマヨネーズで和える



タルタルソースに
玉ねぎみじん切りや刻み
ピクルスとマヨネーズで
和える



サラダに



ツルンとむけます♪

- ① 卵の丸みの大きい方にまち針で ちょっと穴をあける。
又はスプーンの背で かる〜くコンとたたく。
- ② 塩を加えて水から 12 分前後ゆでる (IH とガスでかなり違います)
- ③ 冷水の中でむく。

卵は優秀なタンパク源♪

- ♥ すべての必須アミノ酸を含んでいます。
- ♥ 一日に必要なタンパク質の目安が男性 60g、女性 50g に対し、卵 2 個でタンパク質が 12g とれます。 参照「食事と栄養の教科書」本多京子著
- ♥ 調理が簡単、価格が安い ♣ ダイエット中や高齢者の低栄養フレイルの予防に。

卵を予約しましょう♪

- ♥ 生活クラブの卵は採卵日明記で新鮮、安心。
- ♥ 一度予約すると 毎週、5 円安く、確実に 冷蔵で届きます。
- ♥ 次週お休みが出来ますし、予約取り消しが簡単になりました。

注文書の場合

毎週配達 (他に隔週もあり)	OCR6 桁の 申し込み欄に
鶏卵 10 個パック 予約価格税込 387 円	800881
平飼いたまご 6 個 予約価格税込 332 円	803161

Web からの場合

e くらぶにログイン→「よやくらぶ
登録」より申し込みができます





ビジョンフード 登録状況

3月
実績

米 468人...目標まであと77人
牛乳 853人...目標まであと24人
鶏卵 1,035人...目標まであと47人

安心・生産者に作り続けてもらう
ために、予約して食べましょう。

おすすめ消費材やレシピ、イベント情報など
お届けしています。

facebook



Instagram



生活クラブ まち玉川

検索

machi_tamagawa

検索

夏ギフト注文スケジュール



この期間だけのご注文になります。お忘れなく！

	カタログ配布	注文書提出	お届け
全国宅配	5/13~17	5/27~5/31	① 7/1~13(農産物は別) ② 8/1~7
組合員宅 受取 (手土産・ご自宅用)	5/20~24	5/27~5/31	① 6/17~21 ② 6/24~28
全国宅配(後期)	6/10~14	6/24~28	7/20~28



まち・玉川5月号

提出は①牛乳以外の配達便
②fax:03-5748-0314(大田センター)
企画の申し込みはWEBからできます
「23区南生活クラブ イベント」で検索



23区南生活ク
ラブイベン
ト

↓参加希望の欄に○印

5/19(日)	夏ギフト試食会～見て食べて確かめましょう～
5/22(水)	夏ギフト展示・お試し会
5/26(日)	夏ギフト贈る前に試食してみたかった！
6/2(日)	生活クラブの卵 ♪キッシュとスコッチエッグでピクニック♪

お名前	お電話
ご住所	メールアドレス

通信欄

いただいた個人情報は生活クラブの活動の範囲内に限り使用いたします。