



# クローバー



2025 年 2 月 4 日発行

生活クラブ埼玉 所沢東支部運営委員会

<https://saitama.seikatsclub.coop/>

FAX 049-259-5817

## スクリューマカロニ使ってますか？

パスタといえば、日本ではスパゲティが一般的ですが、生活クラブではショートパスタのスクリューマカロニも扱っています。茹で時間が 4 分なので、スパゲティより手軽に使えてとても便利です。使い方はスパゲティと同じ。パスタソースに絡めて食べるのはもちろん、スープに入れたり、グラタンにしたり。どうぞお試しください。◆T◆

### スクリューマカロニを使って『ボリュームミネストローネ』

#### 材料（2 人分）と下準備

- ★ベーコン 50g : 1cm 幅の短冊切りに
- ★人参 1/4 個 : サイコロ状に切る
- ★ジャガイモ 小 1 個 : サイコロ状に切る
- ★長ネギ（青い部分）10cm : 1cm 幅に切る
- ・キャベツの葉 2 枚 : 食べやすい大きさに切る
- ・顆粒洋風だし 1 袋
- ・水 300ml
- ・ホールトマトのカット 1 パック
- ・スクリューマカロニ 200g : 少し硬めに茹でる



- ① 深鍋で上記の★を炒める
- ② ベーコンが過熱され材料に油が回ったら、水を加え野菜が柔らかくなるまで煮る
- ③ キャベツ、洋風だしを加え、沸騰したらスクリューマカロニを入れて、蓋をして弱火で 3 分煮る
- ④ ホールトマトのカットを加え、さらに 1 分煮る
- ⑤ 味を見て塩コショウ、酸っぱ過ぎたら砂糖少々を加えて味を調える



## 所沢ブロック公式 HP のご案内♡

所沢ブロックのホームページ（右下の QR）で、支部などが開催するイベントの情報がみられるようになりました！随時更新していますので、ぜひご利用下さい♡

連や T ハウスのイベントも掲載できます。

また、「支部の情報（所沢東支部）」（スマホは右上 3 本線）ページに機関紙クローバーをカラーで掲載しています。

2 月より、『くらぶメゾン志木』のニュースの紙配布は、近隣支部のみとなりましたので、HP トップページ「ニュース くらぶメゾン志木」をご覧ください。

所沢ブロック

検索



問合せ先（所沢東支部）

[cooptokorozawahigashi@gmail.com](mailto:cooptokorozawahigashi@gmail.com)

## WAC メンバー募集中！

WAC はデポー所沢のフロア業務を生活クラブから委託されているワーカーズです。現在、20 人の組合員が働いていますが、もう少しメンバーを増やしたいと思っています。最低賃金ギリギリの 1,080 円の時給ですが、生活クラブの消費材に囲まれ、組合員同士のつながりを楽しみながら、仕事のできる職場です。興味のある方は、デポー所沢までご連絡ください。 **デポー所沢：04-2968-9820** ◆宮良・佐藤◆

## デポー所沢 日々、廃棄を減らすために頑張っています

「6 時から売り切りコーナーの肉やお刺身、総菜は 3 点で 20%引きになります。」

デポー所沢の夕方の光景です。でも、安売りをしているのではありません。閉店までに売り切らないと廃棄するしかない消費材を少しでも減らしたい思いで、組合員に声をかけているのです。

「今日はお刺身がずいぶん残っちゃったのね。今日の献立、お刺身に変えるわ。」

「明日のお弁当に使おうかな。唐揚げ 2 つ、3 つはいらないのだけだな。」と言いながら、もう 1 点、追加してくれる組合員がいます。食べられるものを捨てたくないという共通の思いが、デポー所沢の廃棄を減らす大きな力になっています。

廃棄ゼロを目指して日々工夫しながら取り組んでいます。組合員のみなさんも、消費期限の近いもの、値引きシールのついているものから購入していただくと嬉しいです。



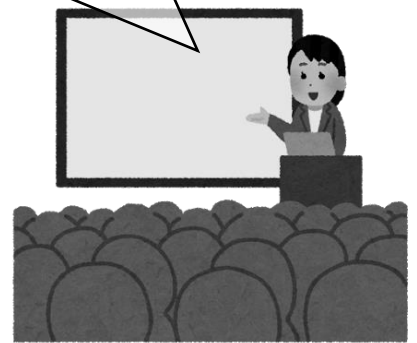
## 第 33 回「所沢東支部大会」のお知らせ

支部大会は、今年度の活動はどのようなことをして、どのようなことがわかったのか、そして来年度にはどのようなことをしようとしているのか……を、みなさんで一緒に考える会です。多くの方に出席してもらい、意見を交換したほうがよいですし、みなさんから集めた活動費の使い方も知ってほしいと思います。ご出席よろしくお願いいたします。

支部大会は  
3 月 12 日(水)です!!  
多くの方の出席を  
お願いします♪



- ☆日時 3 月 12 日(水)
- ☆場所 所沢ノード（所沢市日吉町 4-2 所沢サンプラザ 3F）
- ☆持ち物 議案書、筆記用具



## チラシまき隊・託児サポートスタッフ 募集



2025 年度のチラシまきに新たにご協力いただける方を募集します。また、来年度の支部委員の中に、小さなお子さんがいらっしゃる方がいます。支部活動の際に、託児を引き受けてくれるスタッフも募集いたします。それぞれの募集チラシをカタログと一緒に配布予定です。ご協力をお願いいたします。 ◆N◆

### 《チラシまき隊》のみなさまへ♡

今年度 3 回目のチラシまきをお願いします。2 月 4 日に皆様のお手元に配布予定です。配達便でお届けしますので、ご自宅周辺などに配布をお願いします。今回は「素精糖ミニサンプル」もしくは「無洗米那須山麓米キューブ」を同封します。