

生産者さん おじゃまして～す

～大阪府高槻市・(株)ニチレイフーズ～

すごく便利で おいしいねん

(組合員さんの声)



グリルドハンバーグ
300g(10個)



今回は組合員さんからの
「試してみたい」の
声にこたえて作った
10個入りです



※手に持っているのは、25個入りです

(株)ニチレイフーズ 関西工場
開発グループ 鍛冶さん

「グリルドハンバーグ」の記事は7ページに続く

- P1 2014年度岩手ボランティアバス
第1回報告
- P2 岩手被災地報告会のお知らせ
岩手ボランティアバス募集
遠野通信、ずっとボラの会
- P3 組合員活動
「ピースツアー」募集
「ピースリレー2014」のお知らせ
- P4 理事会・監事会報告
ぱるメール
- P5 イベント情報、ミラフロレス
- P6 商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「グリルドハンバーグ」
(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 98

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

グリルドハンバーグを使って

*レンジだけでつくる

「父の日」メニュー

おえかき風 グリルドハンバーグ

材料・1人分 <1人当たり425kcal>

- グリルドハンバーグ…3個
- 卵 ……2個
- バター ……小2
- ④ 塩・こしょう ……少々
- ブロッコリー・ウイナー ……各少々
- ⑥ 海苔・ホールコーン・ケチャップ ……少々
- ③ ヨーグルト ……大2
- ② マヨネーズ ……大1

作り方

- ① ボウルに卵を入れてよく混ぜ、④を加えレンジで1分加熱する。取り出して手早く混ぜ、さらに1分加熱し、フォークでつぶす。
- ② ハンバーグ・さっと水で洗ったブロッコリーを皿にのせ、ゆったりとラップをかけて2分加熱。ウイナーも同じように30秒加熱する。
- ③ ①の卵を皿全体に広げ、ハンバーグは顔、ウイナーは輪切りにし目に見立て、⑥で表情をつくる。③のソースと、ブロッコリーを盛り付ける。



ホクラが作るよ



◎のソース

作り方の卵

大好きな
ハンバーグ