



生産者さん おじゃまして〜す

**麺がサラっとしていて、
もちもちしているので、
子どもたちも「おいしい!」と**

(組合員さんの声)



南京町 昌園
冷し中華(しょうゆ)



薄焼き玉子と
チャーシューを
のせるのが、
“昌園”流

南京町のお店で出しているのと同じ“ちょっと柔らかめのたまご麺”と、サッパリしながらもまろやかなスープのセットです。
「昌園」オーナー 施さん



神戸南京町の中心部にある
「昌園」のお店

「南京町 昌園 冷し中華(しょうゆ)」の記事は11ページに続く

- P1 2014年通常総代会報告 (1〜5ページ)
- P6 剰余金処分について 公告
2015年総代選挙公示
- P7 遠野通信
「東北応援ツアー」ご案内
- P8 「くらしの公開講座」ご案内
理事会・監事会報告
- P9 イベント情報、ミラフロレス
- P10 組合員活動コーナー
組合員さんの声にこたえて
- P12 特集「南京町 昌園
冷し中華(しょうゆ)」
(12〜11ページ)
Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 100

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

*麺をゆでれば、
あとはレンジで肉みそ

大人用 (2食で2人分)

肉みそ冷麺 <1人当り516kcal>

肉みそ

豚ミンチ…100g、みそ・酒…各大1、
砂糖…小1、しょうがみじん切り…大1/2
ボウルに材料を入れ、肉に火が通るまでレ
ンジで加熱(目安は2分)。

トッピング

玉ねぎ…1/8個(スライスして塩少々で軽
くもむ)、トマト…1個(食べやすく切る)、
アボカド…1/2個(食べやすく切る)

大人用



ゆでた麺に
トッピングを盛り、
食べるときに
スープをかける

*よく冷やした
フルーツでさっぱりと

子ども用 (1食で2人分)

フルーツ冷麺 <1人当り224kcal>

トッピング

ボイルむきエビ…4尾(湯通しする)、
キウイ…輪切り1/2個、ミニトマト…2個、
グレープフルーツ…4房(皮をむき実を出す)

子ども用

