

P1~2

岩手ボランティアバス
第4・5回報告
岩手ボランティアバス募集
遠野通信

P3

みかん・柿狩りツアー募集
大阪府生協連主催
ボランティアバス募集

P4~7

組合員活動
パル委員アンケート

P8~9

イベント情報
ミラフロレス 

P10~11

ばるメール
理事会・監事報告
ハンガーフリーワールド
組合員さんの声に
こたえて

P12

班におじゃましま〜す
生産者・取引先様との
交流会レポート②

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ 

今月の
プレゼント

P14

商品検査室だよ 

P16~15

特集「CO・OP ミックスキャロット」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

〜長野県・ゴールドバック(株)〜

おいちい♪ 

野菜ジュースなのにクセがなく 子どもたちが飲みやすいみたいです

(組合員さんの声)



CO・OP
ミックスキャロット
160g×30

鮮やかなオレンジ色の国産人参。規格外でも
中身は同じ、ジュースでおいしくいただけます

「CO・OP ミックスキャロット」の記事は15ページに続く 

Pa・ぱっとクッキング 102

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

ミックスキャロットを使って ミックスキャロットの冷製スープ

1人当り145kcal

材料・2人分

- ミックスキャロットジュース 2缶
- かぼちゃ 1/4個(200g)
- 玉ねぎ 1/4個
- パセリ 少々

作り方

*かぼちゃが入って、栄養価アップ

- ①玉ねぎは、すりおろしておく。
- ②かぼちゃは、一口大に切り、耐熱皿に並べラップをかけ、レンジで4分加熱する。皮をむき①と一緒に小鍋に入れてフォークなどでつぶす。
- ③②を弱火にかけ、キャロットジュースを少しずつ加えながら混ぜて、ひと煮立ちしたら火からおろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。仕上げにみじん切りのパセリを散らす。

