

**P1**  
みんなに広めよう!!  
「私のお気に入り」第11弾

**P2**  
被災地 現地からの報告会  
2015年度東北応援バス第7回報告  
遠野通信  
ずっとボラの会

**P3**  
ビキニデー報告  
パル子のお店新発見



**P4~7**  
組合員活動のコーナー  
たべるたいせつキッズクラブ募集

**P8~9**  
イベント情報  
ミラフロレス



**P10~11**  
ぱるメール  
パル委員アンケート  
電力の小売自由化について

**P12**  
コープシアター例会報告  
理事会・監事会報告

**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  
組合員さんの声にこたえて



**P16~15**  
特集「産直 一株トマト」  
Pa・ぱっとクッキング

## 生産者さん おじゃまして〜す

〜和歌山県・紀ノ川農協〜

「一株トマトの収穫体験」で  
パルの組合員さんと生産者の  
山田部会長(左:2015年6月撮影)

生産者の児玉さん



今年も予約受付スタートしますよ〜

## 紀ノ川農協「産直 一株トマト」

ひとかぶ



トマト だーいすき♪

\*くずは地域活動委員会が主催された  
収穫体験に参加した子どもさんの感想より\*

- トマトを作るだけでも大変なのに、少ない
- “かがくひりょう”でも「こんなにおいしくて
- 食べやすいトマトができるんだなあ」と、
- 食べたとき思いました。これからもこんな
- トマトを作ってくださいとうれしいです。



「産直 一株トマト」の記事は15ページに続く

## Pa・ぱっとクッキング 120

### 「産直 一株トマト」を使って トマトとたまごのレンジサラダ

1人当り145kcal

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

#### 材料・2人分

- トマト…………… 1個
- 卵…………… 2個
- ④ マヨネーズ…………… 大1
- ④ ポン酢…………… 小1
- 塩・こしょう…………… 少々
- パセリ…………… 少々

#### 作り方

- ①卵は器に入れ、塩・こしょうを振り、よく溶きほぐし、レンジで1分半(目安です)ほど加熱する。
- ②トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ③①の卵に④を入れお箸などで粗めにほぐし、トマトと一緒に皿に盛り、パセリのみじん切りをのせる。

\*レンジ加熱のとき、ラップはせずにムクムク膨らんだらOK!  
器によって時間の加減が必要です

\*レンジで手早く、あっさりヘルシー

