

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第22弾

P2
2016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
「ピースリレー2017」のお知らせ

P4~7
組合員活動のコーナー
たべると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
ぱるメール
パル委員アンケート
JAながの「産直高原野菜ボックス」
メッセージ募集

P11
きれいの術
クロスワード
クイズ 

P12~13
商品検査室だより
理事会・監事報告
生産者・取引先様との
交流会レポート②③ 

P14
特集②
「コープ基礎化粧品40周年」
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集①「産直 一株トマト」
Pa・ぱっとクッキング



坂下亨さん・チサトさん
親子

今年も予約受付
スタートしますよー!



ひとがぶ
産直 一株トマト 

生産者さん おじゃましま〜す ~和歌山県・紀ノ川農協~

一株トマト、味が濃くて 小さい子どもも おいしそうに食べてるの

(昨年利用された組合員さんの声より)



中山嶋さん

「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 132

産直 一株トマトを使って あっさり甘めのトマトライス

1人当り478kcal

- 材料・3人分**
- トマト…5~6個(750g位)
 - たまねぎ…1個
 - 合びきミンチ…100g位
 - 卵…2個
 - にんにく…1片
 - 砂糖・しょうゆ…各大2
 - コンソメ…1個
 - ウスターソース…大2
 - ケチャップ…大2
 - ご飯…3膳(420g位)

- 作り方**
- ①トマトは湯むきして一口大に切る。玉ねぎとにんにくはみじん切り。卵は茹でて、白身は粗く切り、黄身は軽くほぐしておく。
 - ②フライパンに油を敷き、玉ねぎとにんにくを炒め、ミンチを加えてさらに炒め、火が通ったらトマトを入れ、水分をとばしながら混ぜ合わせ、④の調味料を加えてしばらく煮込む。
 - ③②に卵とケチャップを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせ味を調節します。

*パスタやオムレツのソースにもおすすめ。



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