

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第23弾

P2~3
遠野通信
ずっとボラの会
産直産地ツアー募集

P4~7
組合員活動のコーナー
「ピースリレー2017」のお知らせ

P8~9
イベント情報
ミラフロレス

P10~11
ぱるメール
通常総代会公告
コープシアター例会報告

P12
商品検査室だより
理事会・監事報告

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ

P14
生産者・取引先様との
交流会レポート④
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集「牛丼の具」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す
～香川県・シャインフーズ(株)～

味のバランスも良くて あっせりとしてておいしいわ

(利用された組合員さんの声より)



牛丼の具 150g

「おいしい牛丼を、なんとか買いやすい価格で提供したい」
そんな思いから枚方個配センターで独自開発された「牛丼の具」。
枚方個配センター職員の熱意とシャインフーズさんのご協力
によってデビューしてから今年で2周年となります。

便利ですよ〜♪

おいしさのヒミツ
“ねかし”



シャインフーズ製造担当の皆さん



パックされた具とタレを加熱
した後、具に味がしみわたる
ように4時間寝かせること。
冷凍はこの後に行われます。

「牛丼の具」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 133

「牛丼の具」を使って 牛丼の具おにぎらず

1人当り460kcal

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

材料・2人分

- 牛丼の具……………1袋
- 卵……………2個
- サラダ油……………適量
- すし海苔……………2枚
- ご飯…少な目2膳(250g位)
- 塩……………少々
- 30cm巾のラップ…50cm

作り方

*具がたっぷり! お弁当にも

- ①牛丼の具は温めてザルにあげ、汁気をきっておく。
- ②卵はよく溶いて、フライパンに油を入れ、
少し厚めの薄焼き卵を作る。
- ③まな板の上にラップを、かぶせるように
しき、海苔を斜めにおく。
- ④真ん中にご飯1膳の半分をおき、薄焼き卵と①
を半量のせ、残りのご飯をのせ、少し押さえて、
ラップごと海苔の角と角を合わせて包む。



切るときはラップごと、
ぬらした包丁で!!