

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第24弾
遠野通信

P2

東北応援バス第1回報告
東北応援バス第3回募集
東北応援バス(民泊)第1回募集
ずっとボラの会

P3

「ピースツアー」募集
「物流センター見学ツアー」募集



P4~7

組合員活動のコーナー

P8~9

イベント情報
理事会・監事会報告
ミラフロレス



P10

くらしの公開講座お知らせ

P11

きれいの術
クロスワード
クイズ

今月の
プレゼント



P12~13

2016年度下期 商品改善や
食の安全のとくみ

P14

商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて



P16~15

特集「うなぎ蒲焼」
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・川口水産(株)～

**予約の特特大、大きくてビックリ!
身がふっくらで食べごたえあったよ。**

(昨年、予約企画で利用された組合員さんの声より)



毎年、予約のうなぎが
好評です!



川口水産の製造担当の皆さん

2017年の夏の「土用の丑」は、7月25日
です! 予約なら、ちょっと豪華な鰻もお得に
注文できますよ!

今年は少し早めのご予約です。
受付は **6月1回・6月2回**
お見逃しなく!

予約 うなぎ蒲焼
(タレ・山椒付)
200g(1尾)



詳しくは
今週配布の
別チラシで♪

「うなぎ蒲焼(タレ・山椒付)」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 134

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

「うなぎ蒲焼」を使って
鰻のぶっかけうどん

1人当り590kcal

材料・2人分

- うなぎ蒲焼… 2/3~1尾
- タレ…………… 1袋
- 冷凍うどん…………… 2袋
- 卵黄…………… 2個
- オクラ…………… 2本
- 白ねぎ…………… 15cm
- みょうが…………… 1本
- 麵つゆ…………… 200cc

作り方

*火を使わずに、手早く、スタミナうどん!

- ①うなぎ蒲焼はレンジで加熱し、食べやすい大きさに切って、タレをからめておく。
- ②冷凍うどん、塩もみしたオクラもレンジで加熱して水にくぐらせ、ザルに上げておく。
- ③白ねぎは5cmの長さのせん切り、みょうがは縦半分になり斜めうす切りにする。オクラは輪切りに。
- ④器にうどんを入れ、中央を少しくぼませて、③の薬味を全体に広げて、中央に卵黄を入れ、うなぎ蒲焼を放射状に盛り、食べるときに麵つゆをかける。

