

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第27弾


P2
東北応援バス第3回報告
遠野通信
ずっとボラの会

P3
ヒロシマピースツアー報告

P4~7
組合員活動のコーナー

P8~9
イベント情報
ミラフロレス 

P10~11
パル委員アンケート
ぱるメール
班におじゃましま〜す⑰

P12
商品検査室だより
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
特集②「コープ基礎化粧品」
組合員さんの声にこたえて

P16~15
特集①
「お手軽国産酢豚セット」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

〜愛媛県・(株)山彦〜

手軽にできてすごく助かる! 子どものお弁当にも使ってます♪

(利用された組合員さんの声より)



タレがたっぷりなので
野菜がたくさん使えます!



山彦の製造担当の皆さん



お手軽国産酢豚セット
フライ豚肉150g、酢豚タレ150g



角切りの豚肉を
真空タンクに入れて攪拌

「お手軽国産酢豚セット」の記事は15ページに続く 

Pa・ぱっとクッキング 138

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

パルコープオリジナルバナナ「ぱるな」を使って
焼きバナナプリン

1人当り162kcal

材料・2人分

バナナ.....1本
レモン汁.....大1
牛乳.....80cc
卵.....1個

作り方

- ①バナナは、斜めにスライスして、レモン汁をふり、小さめの器に並べ入れる。
- ②卵をわりほぐし、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③①に②を茶こしなどでこしながら注ぎ、温めておいたオーブントースターで15分ほど焼きます。

*バナナの甘みで、お砂糖いらす

