

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第33弾
岩手からの復興だより①

P2

くらしの公開講座
「子どもの貧困問題を考える①」報告
ずっとボラの会


P3

3.1ピキニデー報告
「ピースリレー2018」のお知らせ

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

パル委員アンケート
ばるメール
乳幼児と楽しむわくわくコンサート報告
視覚・聴覚障がい者と
ボランティア学習・交流会報告


P12

班におじゃましま〜す⑱
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 おじゃましま〜す

～和歌山県・紀ノ川農協～

今年も一株トマトたのむわ〜。味が濃いし、 あれがないと夏が来たなあ〜って 感じがせえへんねん

(昨年利用された組合員さんの声より)



ひとかぶ

産直 一株トマト

生産者の
星原 智宏さん



生産者の
熊井 千代子さん

「産直 一株トマト」の記事は15ページに続く 

昨年、組合員さんに投稿していただいた
「おが家のトマト料理」を参考にさせて
もらいました!

1人当り265kcal

Pa・ぱっとクッキング 144

「産直 一株トマト」を使って トマトの洋風肉じゃが

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

材料・2人分

- トマト……………1個
- 豚小間切れ……………100g
- じゃが芋……………2個位(300g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- あざり……………200g
- にんにく……………1個
- オリーブ油……………大1/2
- 白ワイン……………大1
- 塩……………小1/2
- こしょう……………少々

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎは食べやすく切り、トマトは8等分のくし切り、にんにくは半分につぶして芯を除いてつぶす。あざりは砂抜きしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱めの中火にかけ、じゃがいもを加えてふたをし、少し色づくまで炒め、玉ねぎを加え、油がまわったら豚肉を入れて炒める。
- ③②に白ワイン、水200cc、塩こしょうで調味し、じゃが芋が柔らかくなったなら、あざりを加え10分ほど煮る。

*トマトの旨みがかみだ、さわやかな味わい

