

P1
岩手からの復興だより②

P2~3
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2018」のお知らせ

P8~9
イベント情報
ミラフロレス

P10~11
くらしの公開講座
「子どもの貧困問題を考える②」報告
くらしのサポートフェア報告
2018年通常総代会公告
理事会・監事会報告

P12
生産者・取引先様との
交流会レポート

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ

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「嘉穂のトマト」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして～す

～ 福岡県・JAふくおか嘉穂 ～

春のトマトは福岡から届けます!

ずっしりと実が詰まっっていて赤くおいしかった!

(利用された組合員さんの声より)



川上 正俊さん
多美子さんご夫婦



山口 保英さん



山回 十茂之さん



川原田 剛さん
喜代代さんご夫婦



窪山 信弘さん
きくえさんご夫婦



川村 拓也さん

がんばって
おいしいトマトつくる
応援してください!

「嘉穂のトマト」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 145

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

「嘉穂のトマト」を使って

トマトとほうれん草のそばろポン酢

1人当り136kcal

材料・2人分

- トマト…………… 1個
- ほうれん草…………… 1/2束
- ④ 鶏ミンチ…………… 100g
- 酒・砂糖・しょうゆ…各大1
- ⑤ ポン酢…………… 大1
- ⑥ しょうがすりおろし…小1/2
- ごま油…………… 大1/2

作り方

- ① トマトは1cm角に切ってザルにとり、出てきた汁気は除く。
- ② ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- ③ ⑥を合わせてしょうがポン酢を作る。
- ④ フライパンに④を入れて火にかけ、箸3～4本で混ぜてそばろを作り、粗熱を取る。
- ⑤ ボウルにほうれん草、トマト、そばろを入れ、③のポン酢を回しかけて和える。

*トマトとそばろで、サラダ感覚の新しい味に

