

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第35弾
岩手からの復興だより⑤

P2

わがまちの子ども食堂訪問記③


P3

パルコープフードドライブの取り組み
ずっとボラの会

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

中本農園へお見舞金贈呈の報告
1日エコライフにチャレンジ
理事会・監事会報告
ぱるメール


P12

「稲刈りツアー」募集
「田植えツアー」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

商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて 

P16~15

特集「バラチャーシュー
(和豚もちぶた使用)」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

～新潟県・(株)マツイフーズ～

子どもたちが大好きでよく注文、 チャーシュー=丼にしています

(利用された組合員さんの声より)



銘柄豚「和豚(わとん)もちぶた」のバラ肉を甘口の
焼き豚に仕上げたチャーシューです。やわらかくて
ジューシー!袋に残ったタレまでおいしいことで人気を
集めている商品。お盆のごちそうにぜひどうぞ!

ひとつひとつ丁寧に作っている
自慢のチャーシューです
ぜひ食べてくださいね!



製造担当と
開発担当のみなさん



バラチャーシュー
(和豚もちぶた使用)

210g

「バラチャーシュー(和豚もちぶた使用)」の記事は15ページに続く 

Pa・ぱっとクッキング 148

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

「バラチャーシュー(和豚もちぶた使用)」を使って
チャーシューの中華風あえ麺

1人当り483kcal

材料・2人分

- チャーシュー…………… 120g
- 中華麺…………… 2玉
- 長ねぎ…………… 1本
- きゅうり…………… 1本
- しょうが細切り…………… 1片
- ごま油…………… 大2
- 塩・こしょう…………… 適量
- ④チャーシューのたれ…大2
- ④酢…………… 大2

作り方

- ①チャーシューは厚めの細切り、長ねぎは小口切りにしておく。
- ②きゅうりは薄めの小口切りにして、塩をふり、しんなりしたら水気をぎゅっと絞る。
- ③フライパンにごま油大さじ1としょうがを入れて熱し、長ねぎを加えてしんなりするまで炒める。きゅうりを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをふり火を止める。
- ④中華麺は、熱湯に入れ軽くほぐれたらザルに上げて水気をよく切り、ごま油大さじ1をまぶして、③に入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛り、チャーシューと混ぜておいた④をかける。

*たれの酸味が、体にやさしい味わい



食べる時に
よく混ぜてね!