


P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第37弾
岩手からの復興だより⑧


P2
わがまちの子ども食堂訪問記⑥

P3
パル子のお店新発見
ずっとボラの会 

P4~7
組合員活動のコーナー
パル委員アンケート

P8~9
イベント情報
ミラフロレス 

P10~11
理事会・監事会報告
ぱるメール

P12
商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて 

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ  今月の
プレゼント

P14
迎春商品学習会報告

P16~15
特集
「オリジナルおせち『春風』」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃまして〜す ~ 泉佐野市・(株)アサヒケータリング ~

パルcoop・よどがわ生協オリジナルの おせち「春風」が新登場します!



パルcoop・よどがわ生協オリジナルおせち

はる かせ

春風

三段重 (37品)

約3~5人前

組合員さんの声で毎年改善していくことができるオリジナルおせち。今回は新たに「春風」を開発しました。子どもから大人まで3世代で楽しめるおせちです。

ご家族で楽しんで
くださいな!



製造部のみなさん

「オリジナルおせち『春風』」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 151

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

「CO・OPマヨネーズ」を使って

シーフードピラフのふわふわ卵添え 1人当り528kcal

材料・2人分

- 冷やご飯……………2膳 (280g)
- シーフードミックス……………220g
- バター……………20g
- チキンブイヨン……………1個
- 玉ねぎ……………1/4個
- ピーマン……………1個
- にんじん……………2cm
- 卵……………2個
- マヨネーズ……………大2
- 塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターと、凍ったままのシーフードミックス、ブイヨンを入れ、水分が出てくると、ブイヨンが溶けてくる。
- ③シーフードに火が通ったら、ご飯と①の野菜を入れ、水気をとばすように炒め、塩・こしょうで調味する。
- ④ボウルにAを入れ、切るようによく混ぜ、ふんわりとラップをかけて、600Wのレンジで40秒加熱する。ラップをはずし、さらによく混ぜ、再びラップをかけ、様子を見ながらレンジで20~30秒加熱し、塊をほぐす。

*卵にマヨネーズを入れるのがふわふわのコツ

