

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第38弾
岩手からの復興だより⑨

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑦
ずっとボラの会

P3

稲刈りツアー報告
パル子のお店新発見



P4~6

組合員活動のコーナー

P7

夕食サポート新メニュー紹介

P8~9

イベント情報
ミラフロレス



P10

理事会・監事報告
ぱるメール

P11

きれいの術
クロスワード
クイズ



P12~13

2018年度上期 商品改善や
食の安全のとくみ

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
「生協の無漂白塩かずのこ」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

まるちよう
〜和歌山県・丸長水産(株)〜

**かずのこ、やっぱりおいしかったわ〜
他で買うのと全然、歯ごたえが違う!**

(利用された組合員さんの声より)



子孫繁栄を祈る“かずのこ”を
お正月のおめでたい席に



製造部のみなさん

**ご予約締切は11/26(月)〜30(金)まで
お正月準備号 専用注文書で!**

生協の無漂白塩かずのこ

お正月準備号のご注文受付も残すところあとわずか。
丸長水産さんの「生協の無漂白塩かずのこ」は、
昨年のかずのこ人気ナンバーワンの商品です。



「生協の無漂白塩かずのこ」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 152

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

「生協の無漂白塩かずのこ」を使って

塩数の子とキャベツのペペロンチーノ 1人当り576kcal

*プチプチ食感とピリ辛が食欲をそそります!

材料・2人分

- 塩数の子……………2本(40g位)
- スパゲッティ……………180g
- キャベツ……………1/8個
- にんにく……………2片
- 赤唐辛子……………1本
- オリーブ油……………大3

作り方

- ①塩抜きした数の子の薄皮を取り、食べやすく切っておく。
- ②にんにくは薄くスライス、赤唐辛子は輪切りにする。キャベツは一口大に切って、同時にスパゲッティを茹で始める。
- ③フライパンに油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火で風味を出す。
- ④茹で上がり時間の2分前になれば、お鍋にキャベツを加え一緒に茹でて、1分前にザルに上げる。
- ⑤③に④を入れて、炒め合わせ火を止めて数の子を混ぜあわせる。

