

P1


みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第39弾
岩手からの復興だより⑩

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑧
ずっとボラの会

P3


くらしのたすけあいの会
学習会報告

パル子のお店新発見 

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
パルコープ公式アプリ
「MYパル」のご紹介

P10~11

ぱるメール

P12

西日本豪雨災害募金の
贈呈訪問報告


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「CO・OPたまごスープ」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

～青森県・八戸東洋(株)～

たまごがふわふわ! お湯を注ぐだけで便利 洋食にも和食にも合うので重宝しています

(利用された組合員さんの声より)



かき玉と具材をトレーに流し込む

全国の生協で長年愛されている「CO・OPたまごスープ」。
パルコープの組合員さんからも、たくさんおススメの声や
アレンジレシピをいただいている商品です。



CO・OPたまごスープ 5食



ふんわり
なめらか♪



越後さん、岩崎さん、林さん、島崎社長

「CO・OPたまごスープ」の記事は15ページに続く ➡

 **Pa・ぱっとクッキング** 153
<https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/>

「CO・OPたまごスープ」を使って
たまごスープで炊き込みご飯

1人当り569kcal

材料・2合※2~3人分

- CO・OPたまごスープ…2袋
- 人参……………1/2本
- 鶏肉……………250g(小さめ1枚)
- しょうゆ……………小2
- 米……………2カップ
- 水……………いつもの白米を炊く
水加減と同じ
- 酒……………少々

作り方

***たまごスープで出汁要らず!**

- ①人参はマッチ棒大の細切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切り酒をふりかけておく。
- ②米を洗い、いつも白米を炊くときと同じ量の水を入れる。
- ③②に①とCO・OPたまごスープ、しょうゆを入れ、炊飯器で炊く。
- ④炊きあがった③を蒸らしてから混ぜ、お茶碗に盛る。

