

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第40弾
岩手からの復興だより①

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑨
ずっとボラの会

P3

みんなでエコ2019アンケート
くらしサポートフェア案内

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

北海道地震募金の贈呈報告
ぱるメール
カルチャー講座生徒募集

P12

商品検査室だより
理事会・監事会報告



P13

きれいの術
クロスワード
クイズ

今月の
プレゼント



P14

特集②「自動注文システム」
組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集①「ブロッコリー」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

アイラブファーム ~ I LOVE ファーム ~

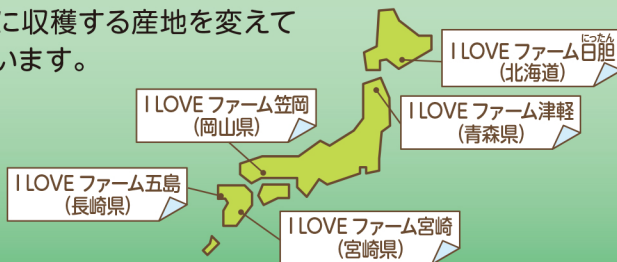
家族4人が毎朝サラダで食べるので 自動注文のシステムが助かっています

(利用された組合員さんの声より)



I LOVEファーム笠岡の広大な畑(約120ha)

組合員さんから「新鮮でしっかりしている」と好評の、I LOVE ファームのブロッコリー。季節ごとに収穫する産地を変えてお届けしています。



ブロッコリー
1株

「ブロッコリー」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 154

<https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/>

「ブロッコリー」を使って

ブロッコリーとエビの洋風茶わん蒸し

1人当り109kcal

材料・2人分

ブロッコリー……50g(約1/3株)
ミニトマト……………2個
山芋……………20g
しめじ……………10g
むきえび……………2尾
卵……………2個
スープ……………300cc
(ブイヨン5gにお湯300cc)
塩・酒……………各少々

作り方

- ①ブロッコリー、ミニトマト、山芋、しめじ、むきえびは小さめの一口大に切る。むきえびは酒で下味をつける。
- ②スープと卵、塩少々をかき混ぜて茶こしでこす。
- ③大き目のマグカップかスープカップに①を入れて上から②の液を流し込む。
- ④ラップで③にふんわりと蓋をして、フォークで数か所穴をあけておく。
- ⑤500wの電子レンジで6分加熱する。

*電子レンジで簡単茶わん蒸し



器の大きさや電子レンジの種類に
応じて加熱時間が変わるので途中で
様子を見ながら調節する。