

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第41弾
岩手からの復興だより⑫

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑩
ずっとボラの会

P3

田植えツアー募集



P4~7

組合員活動のコーナー
たべるといせつキッズクラブ募集

P8~9

イベント情報
ミラフロレス



P10~11

ぱるメール
産地・お取引先への
災害募金の贈呈訪問報告
コープシアター例会報告
理事会・監事会報告

P12

「ピースリレー2019」のお知らせ

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ



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「レンジで簡単!
むらさき芋と甘栗のコロッケ」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

～香川県・(株)味のちぬや～

甘くて、栗もゴロゴロ入っていて 家族みんな大好きなコロッケです

(利用された組合員さんの声より)



ちょっと珍しいけれど、知る人ぞ知る「むらさき芋と甘栗のコロッケ」。これまで揚げるタイプのみでしたが電子レンジでできるタイプも新登場!製造は「レンジで簡単!むかしのコロッケ」の、味のちぬやさんです。

レンジでできるから
忙しい朝のお弁当づくりに
便利♪



レンジで簡単!
むらさき芋と甘栗のコロッケ
260g(4個)



製造部のみなさんと菊池工場長(右端)

「レンジで簡単!むらさき芋と甘栗のコロッケ」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 155

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



「レンジで簡単!むかしのコロッケ」を使って むかしのコロッケのサラダカップ

1人当り303kcal

材料・1人分

- 白ごはん…子ども用茶わん1杯
- むかしのコロッケ……1/2個
- レタス……1枚
- 人参……15g
- つぶコーン……大1
- かいわれ……少々
- ミニトマト……1/2個
- CO・OP野菜たっぷり
和風ドレッシング……適量

作り方

- ①レタス・人参は千切り、かいわれは根を取る。
- ②カップに白ご飯を盛る(丼や深めのスープカップでもよい)。
- ③②の上に①、つぶコーン・ミニトマト・コロッケを盛り付ける。
- ④ドレッシングをかけて混ぜながらいただく。

*まぜて食べる「ライスサラダ風」にアレンジ!

