

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第45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⑩
ずっとポラの会


P3

ヒロシマ・ナガサキピースツアー報告

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

コープシアター大阪
アンケートのお知らせ
ぱるメール


P12

班におじゃましま〜す②
理事会・監事報告

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冷凍かき(大粒)」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

〜 広島県・倉橋島海産(株) 〜



**身が大きく、ぷりっつと肉厚で
とってもおいしいです!**

(利用された組合員さんの声より)

**CO・OP
冷凍かき(大粒)**
200g



栄養豊富でぷりっつり♪別名「海のミルク」
とも言われている「かき」。寒くなるこれからの
時期、お鍋にあると嬉しいですね!

大事に育てた「かき」です
ぜひ食べてみてください!



水揚げされたばかりの「かき」を手に現場責任者の尾浜さん



生産職場のみなさん

「CO・OP冷凍かき(大粒)」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 162

「CO・OP冷凍かき(大粒)」を使って
かきの五目焼きそば

1人当り461kcal

材料・2人分

- CO・OP冷凍かき(大粒)・・・200g
- 焼きそば麺……………2人分
- 人参・ニラ・舞茸……………各50g
- もやし……………100g
- にんにく・生姜……………各1片
- 片栗粉・ごま油……………適宜
- 塩・こしょう……………適宜
- オイスターソース…大2
- ④ 焼きそばソース……………大1
- 酒・しょうゆ……………各大1

作り方

- ①冷凍かきは解凍して塩水で洗い、片栗粉をまぶしておく。
- ②ニラは5cm長さ、人参は5cmの拍子切り、舞茸は小房に分ける。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を入れて香りが出てきたら①を入れて火が通るまで炒める。
- ④③に残りの野菜ともやしを加え炒め、しんなりしてきたらほぐした麺を入れ、炒める。最後に④を入れて絡め、塩こしょうで味を整える。

*野菜ときこので栄養バランスばっちり



④ 焼きそばソース……………大1