



## 骨取り魚に加工する カットマシン「Vカット機」



★機械で取り切れない骨は、「カット加工の匠」の手作業で丁寧に骨を取る

「パル・よど」  
開発商品

国産さばふっくら干し  
(骨取り) 冷凍  
110g(2枚)

企画回: 4月2回



兆星・五味川さん



兆星・早河さん

## ちようぼし 骨取り魚の「兆星」さんオンライン交流会

1月28日 ウェブ参加 6世帯6名

多岐にわたる説明で、すごく勉強になりました。原材料から加工まで一貫して国産でできる事は、安心安全な製品に繋がり、消費者も笑顔で魚を食べることができます。骨取り魚は手間がかかるし工場の室温は低く大変かと思いますが、頑張っていただけだと嬉しいです。

(城東区・Sさん)

パルコプとのお付き合いは16年という兆星さん。組合員さんと初めてのオンライン交流を楽しみにされていたと言います。2012年にパルコプから「国内加工の骨取りさばを作ってほしい！」と要望があり試行錯誤の末にできあがったのが、「国産さばふっくら干し(骨取り)」でした。骨取りの全工程を手作業で行うと生産量が確保できず品質も保持できないことから、機械メーカーさんとカットマシンの開発から着手。

「干物でありながら、鮮度にこだわる」という伝統を大切に、匠の技が光る様子を知る事ができました。







# どうする!? 私たちの食料

会場参加33名 組合員会館で視聴4名 個人宅からのウェブ参加25名 DVD視聴参加58名 (いずれも組合員委員さん)

2022年度  
第5回  
推進学習会  
2023年1月19日



講師の鈴木さん

鈴木さんは、2020年度の食料自給率が37・17%（カロリーベース）と言われているが実は、タネや肥料の問題も考慮した「実質的自給率」は10%あるかないかで、海外からの物流が停止すれば世界で最も餓死者が出る国だと、歴史も交えながら様々な視点から指摘されました。世界的に価格が高騰し、自国民の食料確保のための生産国の輸出規制により食料争奪戦が起こっています。国内生産を増強しなければならぬ状況がありながら、「貿易自由化を進めて輸入先を増やせばいい」「日本の農業はコストが高いから輸入が基本」などの議論が抜け切れない日本政府の政策。国内生産の現場では、肥料・飼料・燃料など生産資材コストの急騰で苦しんでいるのに、農産物価格は低いままで農家は悲鳴を上げています。

「いまこそ私たちは『農家の踏ん張りこそが希望の光なんだ』と認識しなければいけない。食料危機も農業危機も深刻化してしまっている。世界の競争にさらされながらも何とかこまで生き残ってきた、農家さんに誇りと自信を持って底力を発揮してもらい、我々も支えよう」と鈴木さん。一方で、日本政府は5年で43兆円の予算を増税してまで「武器を買う」という政策を進めています。「有事に国民の命を守るのが国防とすれば、食料・農業を守ることもそれが防衛の要、これが安全保障です」と強く訴えられました。

参加者からは「食料危機の深刻さがよくわかって怖くなりました。生協の役割の大切さを再認識しました」「食料こそ命を守る。あたりまえのことをしっかりと伝えたい」「今まで培ってきた産地交流・メーカー見学が、的を得た活動（自分たちのくらしを守る）であったか確信した」との感想がありました。

世界的な人口増加の一方で、異常気象や国際紛争により食料の確保が難しく、先行きが見えずに不安定な状況にあります。今回は東京大学大学院教授の鈴木宣弘<sup>のぶひろ</sup>さんを招いてお話を聞きました。

# 核兵器のない世界を！ 核兵器禁止条約に参加する日本を！

2月28日～3月1日 参加13名（組合員委員さん）

2023年  
3・1ビキニデー



4年ぶりに静岡県・焼津で現地開催された3・1ビキニデーに、パルコブからも参加し学びました（泊り・日帰り含む）。

## 3・1ビキニデーとは

1954年3月1日、アメリカがマーシャル諸島内・ビキニ環礁（環状の珊瑚礁(さんごしょう)群）で水爆実験を行いました。日本のマグロ漁船「第五福竜丸」を含む900隻以上とマーシャル諸島の約2万人が被ばくし、以降「原水爆禁止」を求める声は、全国的な運動に発展。毎年3月1日には、第五福竜丸の母港がある焼津市で、犠牲者の追悼と核兵器廃絶の願いを新たに集う集会などが行われています。

## 浅草寺 東京大空襲戦跡めぐり



観光地として賑わう浅草寺周辺にも、東京大空襲の爪痕が残されています。台東9条の会のみなさんのガイドで戦跡をめぐりました。



境内にある焼夷弾の爪痕。大空襲の際、雨あられのように降ってきた焼夷弾は落下し当時の日本家屋が炎上する仕掛け。巨木の裾をめぐり上に向かって傷を残している。毎年、青葉をつけて「生きていく姿」を見せてくれる。

## 第五福竜丸展示館

水爆「ブラボー」は広島に落とされた原爆の1000倍の破壊力でした。爆発によって砕けた珊瑚の粉塵はキノコ雲に吸い上げられ、放射能を帯びた「死の灰」となり第五福竜丸に降りそそぎ、乗組員23人は全員被ばくしました。



第五福竜丸は水産大学の練習船を終った後、東京のゴミ埋め立て場所に捨てられていました。市民の保存運動により展示館が設立され被災の被害を伝えていきます。



## 久保山愛吉さん献花墓参行進

第五福竜丸の元乗組員・久保山愛吉<sup>くぼやまあいきち</sup>さんは、「原水爆の犠牲者はわたしを最後にしてほしい」という言葉を遺して被ばくから半年後に亡くなりました。

全国から集まった700名以上の方が核兵器廃絶を訴えながらJR焼津駅前から久保山さんの眠る弘徳院までを歩き、墓前で手を合わせ冥福を祈りました。



久保山さんが生前好きだったバラの花を献花

## ビキニデー集会



被災から69年の3月1日に行われた集会で、マーシャル諸島などから海外代表も参加し現状と平和について訴えました。



被ばくをきっかけに故郷を追われた第五福竜丸の元乗組員・大石又七<sup>おおいしまたしち</sup>さん。妻・信子さんと東京で素性を隠し懸命に生活していた時代に、信子さんの妹である河村恵子さんは一緒に暮らしていたそうです。その後又七さんは、周りの協力も得て必死の思いで体験を語る語り部として生涯活動されました。「兄は見事に生き抜いたと思います。誰でもできる事ではないと、私は親族として誇りを持っています。今日私は兄から想いを引継ぎ、これからの人生の役目と思い伝えていきたいです」。

2023年度

# たべる\*たいせつキッズクラブ

5月スタート

## 新メンバー募集!

主催：子育てサポートステーション

「春のおはなし」「春をたべよう」など2冊セットのテキストブック（初年度のみ）と、おたよりカードを春夏秋冬の年4回お届けします。カードやスゴロクもついてるよ!

★5月初旬からお届けします



おたよりをたくさんくれたらごほうびもあるよ!!



※教材写真はイメージ

参加対象 おおむね5歳から小学生のお子さん

年会費 初年度2,000円 ※兄弟姉妹で申し込む場合は、2人目から1,500円

以前に登録していた方は継続登録制度があります。

“食べるの大好き!”“食べるの楽しい!”おうちに届くワークブックを見ながら新たな発見をしたり、お料理したり、ワクワクドキドキがいっぱいです!!

これまでの活動紹介はホームページ →



今年2月に、大山乳業農業協同組合さんに来ていただいて牛乳の学習会を開催。プラスチックの容器に生クリームを入れて作る「バター作り」も行い、試食しました。



バターを作るのに、途中踊りながら振ったり、疲れて一休みする子どもたち

## 募集 サポーターになりませんか?(ボランティア)

「おたよりカード」に返事を書いたり、食育体験を企画します

<サポーターさんへの説明会>

日時：5月19日(金) 10:00~12:00

場所：パルコブ城東組合員会館

申込締切 5/15(月)

## 「キッズクラブ」と「サポーター」の申し込み・問い合わせ先

7ページ下の組合員サービスセンターへお電話ください。  
(キッズクラブの1次締め切り) 4月21日(金)

※途中退会の返金はありません。

※お預かりした個人情報は「たべる\*たいせつキッズクラブ」の運営や関連企画などの案内にのみ使用します。

いつでも入会OK



## 遺伝子組換え食品の表示について

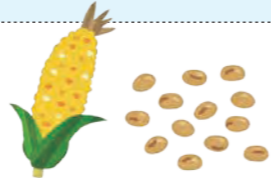


### 2023年4月より『遺伝子組換え表示制度』が一部変更となります

変更内容など詳しくはホームページやチラシをご覧ください



- ① 遺伝子組換えの混入がないと認められる場合のみ「遺伝子組換えでない」と表示できます。
- ② 遺伝子組換えの混入が5%以下に抑えられている「大豆」「とうもろこし」は「分別生産流通管理済み」などと表示できます。
- ③ 「遺伝子組換えでない」「分別生産流通管理済み」の表示は任意のため、表示しなくても法律の問題はありません。



### パルコープ商品検査室での取り組み

◇ 現行の『遺伝子組換えでない』マークがある、さくら卵・産直牛乳・産直肉のエサの大半をしめる「とうもろこし」は、遺伝子組換え飼料の混入を防ぐ『分別生産流通管理』を行なっています。マーク変更後も実施します！

新マーク



### ◇商品検査室では、以下の確認をしています

- ① 遺伝子組換えの混入が5%以下であること
  - ② 分別生産流通管理済みであること
- 以上を、書類と外部機関での分析検査で毎年確認しています。

- これまでの商品検査室からのお知らせはHPにも掲載しています。 [https://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/kensashitsu/](https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu/)
- 放射能・輸入食肉検査の取り組みは [https://www.palcoop.or.jp/radioactiv\\_lab/](https://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/)

### 2月度検査状況 (23.1.21~23.2.20)

【商品検査のとりくみ】  
商品検査数 1114件 (計画比101.1%)

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	800	2 (品質上の問題なし)
残留農薬検査	51	なし
理化学検査	171	なし
残留放射能 (放射性物質)検査	20	なし
輸入食肉検査	24	なし
その他*	48	なし

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

### 【商品の相談受付状況】88件

各種、検査のようすを動画でご覧いただけます→



## 理事会・監事会報告

2022年度 第10回 3月3日

事業概況 (単位：千円)	2 月 度			累計 (4月~2023年2月)		
	実績	計画比%	前年比%	実績	計画比%	前年比%
供給高	4,810,333	103.8	94.5	55,636,726	105.4	97.0
供給剰余金	1,430,257	107.6	96.2	16,250,938	108.5	98.3
福祉剰余金	-1,181	-	-	9,592	150.6	42.2
事業総剰余金	1,568,306	106.9	96.5	17,774,699	108.0	98.5
事業経費	1,306,173	97.5	93.7	14,500,485	97.6	99.1
事業剰余金	262,133	207.2	113.9	3,274,214	204.7	95.9
経常剰余金	271,334	193.6	109.1	3,685,957	208.2	95.4

※実績・計画・前年実績のいずれかが「マイナス」で比較ができない箇所は、「-」で表しています。

### おもに討議、確認した内容

- 2022年度 2023年2月度事業報告
- 「たまご」、ココラボ「冷凍讃岐うどん200g×5食」の価格改定について
- 商品代金未払い組合員の除名の件、および、2022年度所在不明組合員のみなし自由脱退手続きについて
- 2023年4月地域別総代会のすすめ方について
- 2023年度日本生協連総会代議員、コープきんき事業連合代議員について
- 暮らし・他団体、支援活動の進捗について

- ② 内部統制システム(期末)のヒアリング監査を行いました。
- ③ 店舗ならびに福祉事業所の往査結果を確認しました。

- 〈監事会報告〉2022年度 第10回定例監事会(3月3日)
- ① 2月3日監事会以降の監査状況を報告確認しました。

## 家の片付けどう進める? ~「物」より「ケア」につつまれて~

11月10日 京橋会場参加39名 ウェブ参加4名



講師の溝内さん

暮らしネット福祉のみなさんが、3年ぶりの「視聴覚障がい者とボランティア学習会」を開催しました。

今回のテーマは家の片付け。「老いる前に家の中を片付けたい、整理したい」という思いは誰しも持っています。片付ける前の心構えや実際の整理について、NPO法人コンシューマーズ京都・事務局長の溝内啓介さんを迎えてお話を聞きました。

人生100年時代と言いますが、統計では「健康寿命」との差が約10年あり、この間は何らかの支援を受けて生きていく時間だと言われています。介護支援に備えたシンプルライフが重要になりますが、どんな対策が必要でしょうか。

「いつか要るかも」と使わない物を置いていないか、同じような物があちこちにないか、押し入れの奥や脚立に乗らないと取れないような物はないか、一



度点検してみてもはどうでしょうか。一見キレイに見えるわが家も、ゴミ屋敷と紙一重なのかもしれない。高齢になると、力も衰え取り出せないの、「出すことを諦める」ような物の置き方にも注意が必要です。家が散らかると人を部屋に入れなくなり、人との関わりも持ちづらくなり、家で倒れても見つけてもらえず、「孤独死」にも繋がりがありません。

家の片付けを終活と捉えるのではなく、今をどう快適に暮らすのか考えてみましょう。自分らしく幸せに生活する未来を想像して、片付けを楽しんでください。

### 選挙にあたっての理事会の考え方

おおさかパルコープ理事会は、いかなる選挙にあたって、以下のことを生協の立場としています。

1. 選挙にあたって、生協が機関決定によって、特定政党または特定候補者への支持を行うことはありません。
2. 同時に、憲法で保障された個人の思想、信条と政治活動の自由を守ります。
3. 選挙に際し、組合員、職員の皆さんが国民の権利として積極的な投票をされることを望みます。
4. なお、選挙にかかわって、生活協同組合が誹謗中傷されることがあった場合は、適切な処置をとることとします。

生活協同組合おおさかパルコープ理事会

### ホームページからのお知らせ

## 春にぴったり! トマトレシピ特集 公開中

4月1日から産直一株トマトの予約がスタートしました。「え!もうそんな時期?!」という声が聞こえてきそうです...。ホームページでは、トマトの美味しい季節にぴったりなレシピを紹介しています。ぜひ参考にしてみてください♪



豆腐と豚肉のおかずサラダ



ウインナーとマカロニのトマトスープ



麻婆トマトキムチ鍋



トマトみそチーズ鍋



トマトと豆腐の酸味スープ



チキンソテーしめじとトマトのソース

動画レシピもあります

トマトレシピだけで100以上!

トマトレシピ特集ページはこちら



パルコープ トマトレシピ特集







表記のないイベントの  
申し込み・問い合わせ先は  
**組合員サービスセンター**  
☎ 0120-299-070  
月曜・土曜 9:00~17:00  
火～金曜 9:00~18:00  
FAX 0120-299-230  
携帯からは  
072-856-7671 (有料)

**共通略記号** (縮のないものは申し込み不要です。保のないものは保育はありません)

対 = 対象    受 = 受付    M = メニュー    ● = 午前7時に開催市町村または見学先に暴風警報・大雨洪水警報発令時、または危険と判断したときは中止します。  
 ¥ = 費用    持 = 持ち物    問 = 問い合わせ    ● = 本部・組合員会館・組合員集会所は駐車場がありません。  
 定 = 定員    保 = 保育    申 = 申し込み先    ● = 視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイド・手話ボランティア制度を利用することができます。事前にご連絡ください。  
 集 = 集合    主 = 主催    縮 = 申し込み締め切り

次回ぱるタイム通常号発行は4月24日です。  
いただいた声は、機関紙ぱるタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。  
また、お預かりした個人情報は掲載時とパルコープからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。

# イベント情報

★混雑をさけるためにすべて予約制にします。下記の組合員サービスセンターへ電話、またはメールでお申し込みください。kumikatu@palcoop.or.jp

①何日のどれに参加するか(例：5月11日ぽっかぽか枚方に参加)  
 ②お名前 ③住所 ④電話番号 ⑤子どもさんのお名前・年齢  
 \*応募多数の場合は抽選になります  
 \*参加当日の体調管理表が必要です(詳しくはホームページ)  
 メールアドレスの二次元コードはこちらから→



**パルちゃん広場ぽっかぽか** 【予約制です】  
 親と子が、ともに「ホッ！」とできる広場をめざします。  
 楽しいおもちゃ・絵本を用意して、みなさんの参加を待っています！  
**対** 就学前のお子さんと保護者、プレママ    **¥** 1家族1回100円

最新の情報は  
ホームページへ  
こちら→

	日 時	申込締切	定員	場 所
枚方	5月11日(木) 10:00~12:00	5月1日	5組	枚方組合員会館
阿倍野	5月15日(月) 10:00~12:00	5月5日	3組	阿倍野組合員会館
城東	4月17日(月) 10:30~12:00	4月7日	3組	城東組合員会館
つるみ店	4月19日(水) 10:30~12:00	4月8日	4組	つるみ店舗集会所
星ヶ丘店	4月21日(金) 10:00~12:00	4月10日	4組	星ヶ丘店組合員集会所
	5月19日(金) 10:00~12:00	5月8日		
守口	4月20日(木) 10:30~12:00	4月10日	10組	守口組合員集会所
今津	5月22日(月) 10:30~12:00	5月11日	4組	今津組合員集会所

**常設型子育て広場パルちゃん広場「すくすく」** 【予約制です】  
 赤ちゃんから就学前のお子さんとその保護者や、これからお母さんになる人がほっとでき、ゆっくりすごせる『居場所』です。  
**場所** 城東組合員会館  
**定** 各5組    **¥** 1家族1回100円

最新の情報は  
ホームページへ  
こちら→

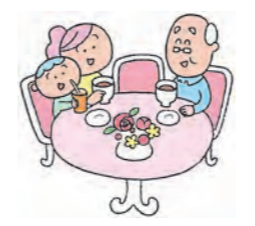
日 時	申込締切	日 時	申込締切
5月9日(火) 10:00~12:00	4月26日	5月23日(火) 10:00~12:00	5月15日
5月16日(火) 10:00~12:00		5月25日(木) 13:00~15:00	
		5月30日(火) 10:00~12:00	

**ママ CAFE 忍ヶ丘店** 【予約制です】  
 ママ・プレママたちがゆっくりできる場所です。食べ物持ち込み自由。  
**日時** 4月26日(水) 11:00~14:00  
**場所** 忍ヶ丘店舗集会所  
**縮** 4月15日(土)    **定** 4組    **¥** 1家族1回100円

最新の情報は  
ホームページへ  
こちら→

**ふれあい喫茶 by 夢くらぶ**  
**【予約制です】**  
**日時** 4月18日(火) 11:00~13:00  
**場所** 寝屋川組合員会館  
 (寝屋川市大利町20)

**縮** 4月7日(金)  
**定** 10名(多数の場合抽選。発表は10日以降郵送にて)  
**M** エビ天うどん・ウインナーパン(スパゲティサラダ付)(各150円)、コーヒー・紅茶(各100円)  
**主** ふれあいサロン夢くらぶ  
 ※「参加者体調管理表」を提出していただきます。  
 ※マスクの着用・食事中は黙食をお願いします。当日37.5度以上の発熱がある方は参加できません。



ぱるタイムに掲載のイベントについて、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、急遽、中止や延期になる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。最新の情報については、パルコープのホームページまたは組合員サービスセンターへお問い合わせください。

**2023年1月度**  
**フードドライブ活動で  
ご提供いただいた量目**

全ての店舗(9店)の合計	420.5kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	40.2kg
総合計	460.7kg

パルコープのホームページでも詳しく紹介しています  
 パルコープ フードドライブ

組合員会館、組合員集会所の地図はホームページでも見ることができます。 [https://www.palcoop.or.jp/au\\_ji/au\\_ji\\_jiti\\_kumiai.html](https://www.palcoop.or.jp/au_ji/au_ji_jiti_kumiai.html)

学ぼう! 楽しもう! 触れ合おう!  
 ~わくわく産地訪問~

予告

## JAあわじ島・北坂養鶏場 わくわく産地訪問

「淡路島玉ねぎ」「さくら卵」の産地を訪問し、収穫体験や生産者さんと交流してみませんか?

**行** 先: 兵庫県淡路島(大型バスで向かいます)  
**日** 程: 6月10日(土) 日帰り  
**行** 程(予定)  
 8:45 パルコープ京橋事務所(本部)集合  
 11:00頃 JAあわじ島 到着  
 12:00頃 昼食  
 13:30頃 北坂養鶏場 到着  
 17:30頃 京橋帰着

**参加費:** おとな(中学生以上) 3,000円  
 こども(3歳以上) 2,000円  
 ※安全上、3歳未満のこどもの参加はご遠慮ください。

2023年度は、新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、組合員さんの産地訪問を再開しています。ご家族のみならずとぜひご参加ください!!  
 ※状況により、日程や参加形式が変更となる場合があります。

定員  
20名



お申し込み締め切り 4月23日(日)

詳細・お申し込みは  
左記二次元コードより  
ご確認ください!

<https://www.palcoop.or.jp/event/schedule/>

## 「もったいない」を「ありがとう」へ

パルコープは、「パルコープ子ども食堂フードバンク」を立ち上げ、フードドライブに取り組んでいます。組合員さんにご家庭で余っている食品を持ち寄りいただき、必要としている地域の子ども食堂や福祉団体、施設に寄付します。

- ご寄付いただきたい食品(常温品)**
- お米(白米・玄米・アルファ米)
  - パスタ、素麺などの乾麺
  - 缶詰・レトルト食品・インスタント食品
  - のり・お茶漬け・ふりかけ
  - 粉ミルク・離乳食・お菓子
  - 調味料(醤油、食用油、味噌など)
- 以下の食品はお引き取りできません**
- 冷蔵食品、冷凍食品、農産品(お米除く)
  - 賞味期限が明記されていない食品
  - 賞味期限が切れている食品
  - 賞味期限が1ヶ月を切っている食品
  - 開封されているもの
  - 生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
  - アルコール(みりん、料理酒は除く)

**今後のフードドライブ回収週**

**〈4月〉**  
 ●店舗は4月23日(日)~29日(土)  
 ●組合員会館・京橋事務所(本部)は月曜~金曜で常設しています

**〈5月〉**  
 ●店舗は5月21日(日)~27日(土)  
 ●組合員会館・京橋事務所(本部)は月曜~金曜で常設しています  
 引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。



# わがまちの子ども食堂



## 子ども食堂



### 訪問記 45



パルコープエリアにある「子ども食堂」を訪問し、活動の様子や運営されている方の思いなどを紹介します。今回は、住吉区にある「子ども食堂」に「よさみ」さんです。



スタッフのみなさん

JR我孫子駅からほど近い、南大阪医療生協の組合員活動施設内で毎月開催されている「子ども食堂」に「よさみ」さん。他にもう1カ所・墨江地域でも別日に地域のお寺とコラボして食事を提供している。

コロナ禍前は会食形式だった食堂も現在は手作りのお弁当をお渡ししている。施設で使うことのできる調理器具が限られているので、各家庭で調理したものを持ち込むこともある。スタッフは医療生協の仲間や昔



季節野菜の天ぷら・ちらし寿司・野菜のあんかけ・温野菜など具だくさん。「家では作るのが手間な料理をここで出すことで、子どもたちにいろんな味を知ってほしい」という思いもある

### 子ども食堂 「にじっこ」よさみ

場所：住吉区我孫子  
開催日：毎月第3木曜日 17:00～19:00  
参加費：子ども 無料  
大人 300円



ホームページでは、紙面で載せきれない詳しいお話を掲載しています→



### 子ども食堂応援募金にご協力をお願いいたします

パルコープでは、エリア内の子ども食堂を応援する活動を進めています。集まった募金は子ども食堂の援助費用(配達ガソリン代・高速代など)や、お届けするお米などの基本食材の充足を目的に活用します。

募金方法：注文書4ケタ6ケタ注文欄【001422】で受付しています。

(募金カンパ欄1416については3月3回～4月3回の間は東北支援募金になります) 1と記入すると100円の募金になります ※インターネット注文(e フレンズ)をご利用の場合は、「注文番号で注文」からご注文ください

募金の状況(2023年2月20日現在) 33,198,492円

### 手作りの一汁三菜をモットーに

代表の中西さんにお話を伺いました。「にじっこ」は、手作りの一汁三菜をモットーに、できるだけ手間ひまかけた手料理を提供していくこと、旬を感じてもらえることをこだわりとしています。「にじっこ(よさみ)」を始めたのは2016年のこと。開所以来来てくれている子どものお母さんから、「にじっこに来るよ

ものお母さんから、「にじっこに来るよ



お弁当と一緒に、缶詰・飲料などを詰めた袋もお渡し

の気持ちです。力。いつも感謝の気持ちです。

ここまでやってこれたのは人に恵まれていてというのが一番大きいです。私の想いに賛同して快く手伝ってくれるみんながいることが原動力。

### Pa・ぱっとクッキング 202



4月2回企画回おすすめ♪「CO・OP北海道のそのまま枝豆」を使って  
**枝豆とはんぺんの落とし揚げ**  
<1人当たり351kcal>

- 材料・2人分(10個分)
- 冷凍枝豆……………100g
  - はんぺん……………2枚
  - たまねぎ……………20g
  - 人参……………20g
  - 塩……………少々
  - 片栗粉……………小1
  - 小麦粉……………小2
  - 卵……………1個
  - 揚げ油……………適宜

- 作り方
- たまねぎ・人参は粗めのみじん切りにする。冷凍枝豆は電子レンジで解凍して皮をむく。
  - 厚めのビニール袋にはんぺんをちぎりながら入れてよく碎き、①と④を入れて全体に混ぜ合わせる。
  - 揚げ油に②をスプーンですくって落とし入れ、揚げ色がまんべんなくついたら、キッチンペーパーの上に出して油切をする。

春の彩のお手軽一品

