



今回は2つの地域からお話をうかがいました。

四條畷東地域活動委員会の田原台^{たわらだい}では、2つの元気なパル委員会が活動しています。北谷、えびすの合同パル委員会にうかがいました。

「いつもは、あと10人くらいと、子どもさんももつと来て賑やかなのよ」と地域活動委員長

「子どもが小さい人はお菓子、ベテラン組合員さんはお食事系と得意な料理を教えあつて楽しく料理をしているんですよ」と北谷パル委員長の影山さん。「子どもが小さいけれど、片道一時間で近場の工場に見学に行き楽しかったですよ。フェアでは見てきたことを展示して、委員以外の人にも知ってもらいたい」と北谷パル委員の伊藤さん。わきあいあいとした楽しい合同パル委員会でした。

買っただけじゃない “生協”をあなたも一緒に

*パル委員さんは、組合員さんなら誰でもなれます。興味をお持ちの方は、組合員活動サポートセンターまでご連絡ください(連絡先は7面下)。地域の委員長さんなどから、活動日や場所など詳しいことをお知らせします。内容はみんなで相談して作っていきましょう。

ママ友だちのお二人は、東都島店の集会室を使って委員のみなさんと一緒にバスボム作りなど楽しい企画をされています。



いろいろな年代の人が集まる機会がパル委員会。実家が遠くても、子育ての先輩に話を聞けるのがいいところですね。
都島南^{ほしの}地域活動委員の^{かおり}端野香織さん

どこかに行きたいけど「子どもがいるから…」と思っている方も、学べたり、おしゃべりしたり、子育て中のリフレッシュにもなるから気軽に参加してみたいと思いますよ。
西都島パル委員の戸田温美^{とだ あつみ}さん

パル委員って
見て食べて学ぶ
体験ついで集まって
楽しいね!

cooking

2面の牛肉を使って Pa・ぱっとクッキング 40



材料・2人分

- 牛切落とし肉…200g
- 玉ねぎ…大1/2個
- 人参 ……8cm
- もやし ……1/2袋
- ピーマン・しいたけ…各2個
- にんにく ……1片
- しょうゆ酒…各大3
- はちみつ・ごま油…
- ④ すりごまコチュジャン ……各大1

作り方

- ①牛肉はひとくち大に切り、野菜はすべて細切りにする。
- ②大き目のボウルに、おろしたにんにくと④を混ぜ、牛肉を加え手でもみこむ。そこに①の野菜を加え、手でさっくり混ぜておく。
- ③フライパンを熱し、汁ごと②を入れ、箸で混ぜながら全体に火が通るまで炒める。

簡単! 甘辛メニュー



1人当り
438Kcal

野菜たっぷりブルゴギ

材料・2人分

- 牛切落とし肉…200g
- カラーピーマン(赤・黄) ……各1/4個
- しめじ ……1/2袋
- アスパラ ……4本
- 焼肉のタレ甘口…大3
- ④ 酒 ……大2
- おろし生姜…小1
- サラダ油 ……小1
- 塩・こしょう…少々

作り方

- ①アスパラは斜め薄切り、カラーピーマンは縦に薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ②牛肉は食べやすく切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ③フライパンに油を入れ、野菜を炒め、少ししんなりしたら牛肉を加える。全体に火が通ったら④を入れ炒め合わせる。

お弁当のおかずにもおすすめ!



1人当り
278Kcal

牛肉と彩り野菜の炒め物