

発行/生活協同組合おおさかパルコーフ 大阪市都島区東野田町1-5-26 TEL:06 (6242) 0904 FAX:06 (6242) 0926 発行責任者/乕田喜代隆 編集/理事会室

パルコープは 環境マネジメント システムに基づいた

環境に優しい

組合員活動の

⊐*=+*-

柱にそって各地域で多彩なとりくみが行われています。

しています

合員活動は「食」「平和」「環境」

「くらし」の4つの

みんなで歩こう

2012

~平和のおもいをつなげよう

沿道のみなさんに平和の大切 さをアピールしながら、御堂筋を 行進します。10歩でも100歩でも いっしょに歩いてみませんか?

今年は 7月5日(木) एवं!

中之島中央公会堂

本町(久太郎町) 11:45ごろ通過

心斎橋

12:10ごろ通過

なんば 12:25ごろ通過

元町中公園 12:45ごろ到着 13:00ごろ解散

リレーの 途中から 参加もOK

ニコンサート

リレースタート

コンサート・「ちめいど」 プロフィール

プログラム

10:00 開場

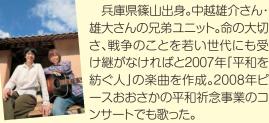
開会宣言

10:10

10:20

10:50

11:15



ちめいどHPはhttp://www.chimeido.com

広島・長崎を訪ねる「ピースツアー」の案内は5面/

子どもたちのために 平和な世界を

~親と子の平和のつどい~

大型絵本は

3月18日 大東東地域活動委員会

野崎まいり公園集会所

平和

トに 見て 君・2歳とパパとマ た」(すずきひろと 話も)を。雨の日で

たが、「チラシを

初めて来ま 地域のイベン

和 も つどい」を毎年 たちの 親と子の平和 な世界をと願 地 地域では、 ため

2地域が協力 擬店と、平和のお話 (今年は原発事故の びい・ゲーム・模 一部・大東西部の 大東東地域 たこの日も、大 が開

る組合員さん ひとつのとりくみ おられました。 によって、参加され 各 地域での



えていき、みん せ合って を願う気持 な が 増

タスのオイスターソース炒め

平和 を 寄

右下写真)など、

cooking o

Pa・ぱっとクッキン



材料・2人分

レタス ……1玉 人参……少々 ごま油……大1 オイスターソース ………大1

> しょうゆ…少1 塩……少々

水気を取ると味しみが良くなる



- ①レタスは洗って、水分をペーパーなどでしっかり取り、食べ やすい大きさにちぎっておく。
- ②人参は、皮むき器で細長くスライスして、①と一緒にしておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を入れ、強火で1~2分炒め、し んなりしたら@で調味し、さらに1分ほど炒めてできあがり。

材料・2人分

レタス……1/2玉 しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 ···6枚(100g位) スライスチーズ

……2枚 しょうゆ…大2 砂糖……大1 みりん……大1

酒……大1 プチトマト…適量

レタス巻きが食感アップ



1人当り 252Kcal

- ①レタスは洗って、水分をペーパーなどでしっかり取り、手 のひらで叩いて巻きやすくする。
- ②①の上に細く切ったチーズをのせて、先に巻いておく。
- ③豚バラ肉は、2枚並べて広げ、②をのせて巻き、形をととのえる。
- ④フライパンを熱し、③を転がしながら焼き、⑥をからめて すぐ火を止める。1本を2~3つに切り分ける。