

生産者さん おじゃましてす

詳しくは次のページ ▶

**ココラボ「ローズハム」が誕生1周年。  
自動注文も登録できるよう  
になります** (記事は7ページ)



しっかりお肉の味がする  
ローズハムです。厚みがある  
ので、生でも加熱調理でも



信州ハム(株)  
研究開発室  
係長 吉澤さん

ココラボ「ローズハム」を使ったサラダ

※「ココラボ」って?

パルコープ・よどがわ生協の組合員さんの  
声をもとに独自基準で開発したブランド

- P1 岩手ボランティア活動報告 (1~2ページ)
- P2 「視覚障がい組合員さんの収穫体験」報告
- P3 クロスワードクイズ  
きれいの術
- P4 グループ活動  
ぱるメール
- P5 イベント情報  
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより  
生産者交流会のお知らせ
- P8 「ココラボのローズハム  
(自動注文も登録できるようになります)」(8~7ページ)  
Pa・ぱっとクッキング

前号より紙面を一部リニューアルしています。

**Pa・ぱっとクッキング 71**

ココラボのローズハムを使って

**ハムカツ**

材料・2人分

- <1人当り338Kcal>
- ローズハム・6枚(2袋)
- じゃがいも……………1個
- ミックスベジタブル……………大2
- マヨネーズ……………小2
- 塩・こしょう…各少々
- 粒マスタード……………小2
- ④卵……………1個
- ④小麦粉……………大2
- パン粉……………適宜
- サラダ油……………適宜



※外はカリッ、  
中はしっとり

作り方

- ①じゃが芋は、洗って芽を取り、ラップをして、レンジで4分加熱する。熱いうちに皮をむき、フォークなどでつぶし、マヨネーズを加える。
- ②ミックスベジタブルはレンジで40秒ほど加熱して、①に入れ、塩・こしょうで調味する。
- ③④の卵と小麦粉を混ぜ合わせる。
- ④ハムに粒マスタードを塗り、②を乗せ、半月型に折り、③の液をつけ、パン粉をまぶして、180度の油で、こんがり揚げる。

