

生産者さん おじゃましてす

「ぷりっぷりしてて 食べごたえがあって良かった」

(昨年ご利用の組合員さん)

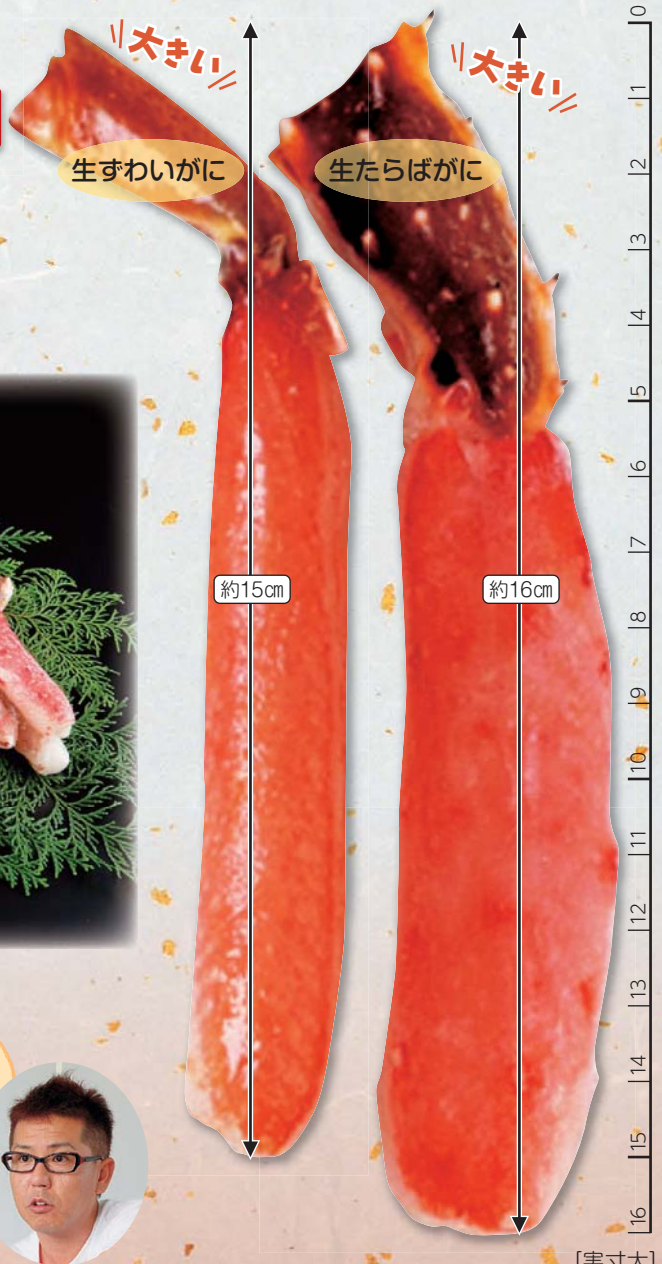
— おせち&12月31日宅配カタログ —

生たらばがにと生ずわいがにの
棒肉むき身セット ～三重県・山中水産～



かには素材が一番大事！
良いもん仕入れんと
意味が無いと
と思っています

(株)山中水産 社長 山中さん



[実寸大]

「生たらばがにと生ずわいがにの棒肉むき身セット」の記事は7ページに続く ➡

- P1 岩手職員ボランティア第6陣報告
- P2 第8回岩手ボランティアバス報告
東北応援ツアー報告
遠野通信
ずっとボラの会お知らせ
- P3 組合員活動
理事会・監事会報告
- P4 長野・岡山産直産地ツアー報告
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
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「生たらばがにと
生ずわいがにの棒肉むき身セット」
(8～7ページ)
Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 86

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

*鍋で残ったら、

ちょっとリッチな焼そばに

かにむき身を使って かに塩焼そば

材料・2人分 <1食当り438kcal>

かに棒肉むき身 ……5～6本
中華蒸しめん ……2袋
玉ねぎ ……1/2個
赤・緑ピーマン ……各1個
鶏ガラスープの素…小1/2
玉ねぎのすりおろし…大2
④ 水 ……大2
塩 ……小2/3
酢 ……大1
サラダ油 ……大1

作り方

- ① 麺はレンジで2分ほど加熱しておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンに油大1/2を熱し、麺を軽く炒めて取り出す。
- ④ 残りの油を入れて②の野菜を炒め、解凍したカニを粗くほぐし入れて少し炒め、麺を戻して、混ぜ合わせた④を加えて炒め合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

