

生産者さん おじゃましま〜す

〜長崎県・プリマルーケ(株)〜

**「一人暮らしをしている大学生の息子も、
自分で玉ねぎを切ってすぐできるから助かるわ!!」**

組合員さんのお声



うまか酢豚
豚から揚げ 210g
酢豚ソース 90g×2



人参
(中3/4本)



玉ねぎ
(中3/4個)



ピーマン
(中2個)



“豚肉から揚げ”を解凍し(レンジでもOK)、ご家庭の
玉ねぎ・ピーマン・にんじんなどと炒めあわせるだけ

「うまか酢豚」の記事は7ページに続く ➡

- P1 身の回りの“減災”に心がけましょう
遠野通信
- P2 防災頭巾の作り方
親子農作業連続体験募集
- P3 クイズ
きれいの術 今月のプレゼント
- P4 ぱるメール
パル子のお店新発見
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより
組合員活動
- P8 特集「うまか酢豚」
(8〜7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 93

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

6ページのCOOPスパゲッティを使って

こども大好き!ナポリタン

材料・2人分 <1人当り605kcal>

- COOPスパゲッティ…150g
- あら挽きウインナー…6本
- アスパラ ……2本
- 人参 ……4cm
- 玉ねぎ ……1/4個
- ゆでたうずら卵 ……3個
- マヨネーズ ……大1
- ミニトマト ……6個
- ケチャップ ……大5
- ④ ウスターソース…大1
- ※春巻きの皮 ……2枚
- 揚げ油 ……適量

ひな祭りや
パーティには
春巻きの皮の
カゴを器に

***マヨネーズで炒めてかくし味**



作り方

- ①人参は3〜4mmに切って、花型で抜きゆでる。アスパラもゆでて、斜め切り。玉ねぎはうす切り、ウインナーも食べやすく切る。
- ②湯むきしたミニトマトは、ざく切りにして④と合わせておき、スパゲッティをゆでておく(表示時間通り)。
- ③フライパンにマヨネーズを入れ、玉ねぎとウインナーを炒め、スパゲッティ、半量のアスパラ・人参と②のソースを混ぜる。
- ④器に盛り、うずら卵、アスパラ、人参で可愛くトッピング。