

# レンジで簡単！

## イカした唐揚げ (140g)



「油ハネを気にせず簡単に食べられるいかの唐揚げを作りたい！」との想いで、樋之上支所の職員が中心となって2026年2月に開発しました。

### ポイント！



レンジで簡単調理♪油ハネを気にせず、食べたい時に手軽に楽しめます。



味が濃くやわらかい品種のイカを使用しているため冷めてもやわらか。お弁当にも♪

試作を重ねること約1年4ヶ月・・・

### ついに完成！



レンジ調理でもおいしい唐揚げになるよう、「**ちょうどいい厚みの衣**」を目指しました！

凍ったままレンジで温めた後、さらにトースターで約2～3分焼くと**カリッ**とした食感に！サイズも程よくビールのあてにピッタリです♥



凍ったまま  
レンジで (500W)  
約2分50秒 (1袋)



パル・よど  
開発商品

冷凍

- メーカー：ニッスイ
- 調理方法：レンジ
- アレルギー



小麦



乳

本体価格 **398 円**

(税込価格 430 円)

(242kcal・食塩相当 1.9g/100g)

いか：ロシア産地

### ★ 組合員さんの声 ★



油飛びすることなくレンジで簡単にできるのがとても良い！外はサクッと中はやわらかくてとてもおいしかったです。



家族で夕食に食べました。レンジで手間もかからずおいしく、子どものお弁当に入れたらすごく喜んでくれました！



# 観音池ポーク切落とし 300g

宮崎県都城市で生まれたブランド豚『観音池ポーク』。生産者さんの顔が見えて交流できる安心感と、その品質に共感し、パルコープでも2025年10月より取り扱いをはじめました。

## ポイント!



自然由来の素材や食品工場から出た端材を使った“環境にも優しいこだわりの飼料”を使用。

自然豊かな産地は、シラス台地のある土地でろ過され湧き出たミネラルたっぷりの水が豊富♪



大阪のみなさまに  
食べていただける機会ができて  
嬉しく思います。おいしい豚肉は元気な  
豚から。健康に育つためには  
「食べるもの」が大切です。  
豚が元気に育つことを願い、  
大切に育てています。



生産者の馬場さん

チャック  
シール付袋

■メーカー：宮崎県  
JA 全農ミートフーズ  
※豚肉：宮崎県産

パル・よど  
開発商品

冷凍

本体価格 **580 円**  
(税込価格 626 円)  
(100g あたり本体価格 194 円)

板：長さ約 36 cm  
豚肉：約 1.8 mm にスライス

## ★ 組合員さんの声 ★

柔らかく臭みもなくとても  
おいしかったです。餌の選定から  
全て大変だと思います。愛情  
たっぷりの育て方だと思います。



脂の量や豚肉のにおいも気にな  
らないです。生姜焼きや  
炒めものによく使うので  
冷凍庫にストックしています。



# 幸福のスパイスカレー 200g



「家庭では作れない本格的なカレーを作ろう!」との想いで、旧西成支所の職員が中心となって2021年11月に開発しました。

## ポイント!



ゴロッと牛肉入り! フルーツの甘みを感じた後に、スパイシーな辛味がじわっとひろがります。



冷蔵庫から出して、そのまま袋を立ててレンジでチン! 先にお皿に移す手間がいりません。

ただ辛いだけじゃない!



ソテーオニオン



パイナップル



りんご



バナナ

甘みのあるカレーソース



フンドボー

※フランス料理における基本のだし汁



香辛料

コクとスパイシーさをプラス

1人前  
中辛



牛肉(豪州産)

袋を立てて  
レンジで(500W)  
約1分50秒(1袋)



パル・よど  
開発商品

冷蔵

- メーカー：サンフーズ
- 調理方法：レンジ・湯せん
- アレルギー

乳

小麦

本体価格 **398 円**

(税込価格 430 円)

(315kcal・食塩相当 2.9g/1袋 200g)

## ★ 組合員さんの声 ★

今まで食べたカレーの中で  
1番好きなカレーです!  
主人がとても気に入って  
食べています。



辛さがちょうど良く、お手軽に  
すぐ食べられるのが良かったです。  
カレーのルーも滑らかで  
食べやすいです♪



# 鎮江香酢(ちんこうこうず) 香る

## ふわふわ肉だんご 190g(6個)



中国三大名酢のひとつに数えられる黒酢『鎮江香酢』をタレに使用した肉だんごを、都島支所と東都島店の職員が中心となって2026年3月に開発しました。

### ポイント!



もち米を主原料とした鎮江香酢のまろやかな酸味とコク、豊かな香りが味の決め手に♪



タレはたっぷりなので解凍後、好みの野菜と炒めてもおいしく楽しめます!

### メーカーさんのコメント



「業務用肉だんご」などでおなじみ、「ケイエス冷凍食品さん」と一緒に開発!!

都島支所のみなさまと約1年間、打ち合わせと試作を何度も重ねて開発しました。国産鶏肉と国産たまねぎを使用した肉だんごと、お子さまから大人までどなたでも食べやすい黒酢たれの両方にこだわりを持って作成しました。

組合員さんにアンケートを行い、「野菜と炒めて食べられる量のタレ」にしました♡



豚肉・たまねぎ：国産  
固形量：108g  
肉だんごの直径：約3cm



パル・よど 開発商品

冷凍

- メーカー：ケイエス冷凍食品
- 調理方法：湯せん・解凍
- アレルギー



小麦



乳

本体価格 **258 円**

(税込価格 279 円)

(148kcal・食塩相当 1.9g/100g)

### ★ 組合員さんの声 ★



酢が強いのに食べやすくご飯にも合うし自分では作りづらい味なのでありがたいです。



ズッキーニ・人参・玉ねぎ・じゃがいも・フロコッリーと一緒にタレと炒めて主食になりました。おいしかったです♪

# 昔なつかし醤油ラーメン

## 451.8g(2食)



「醤油ラーメン」をよく利用いただく組合員さんにアンケートを実施。その声をもとに、東住吉支所の職員が中心となって2025年10月に開発しました。

### ポイント!



スープと具材付き!  
凍ったまま煮込むだけで  
すぐに完成♪



コクがあるけどあっさり♥  
チキン風味でスープも全部飲み  
干せるおいしさです♪

### 組合員さんのアンケートをもとに・・・

あっさり  
食べ飽きない  
味が良い!



チャーシュー、メンマ、  
ねぎ、もやしは  
入れてほしい!



2食入り



めん：160g×2

■ ■ ■ ■ ■  
ね も か め 煮  
ぎ や ま ん 豚  
し ぼ ま  
こ



具材は  
こちら!

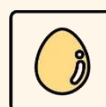


パル・よど  
開発商品

- メーカー：アイマックフーズ
- 調理方法：煮る
- アレルギー



小麦



卵

冷凍

本体価格 **448 円**

(税込価格 484 円)

(406kcal・食塩相当 5.2g/1食 225.9g)

### ★ 組合員さんの声 ★

晩ご飯に困ったときに、すぐできて  
良かったです!味も濃すぎず  
あっさりとしていておいしく  
いただきました♪



小さな息子が「お店のラーメン  
みたい!」と、細めの麺が  
気に入った様子で、1人前を  
ペロッと食べてくれました。

