

P1~2

岩手ボランティアバス第10回報告
 遠野通信
 ずっとボラの会

P3

稲刈りツアー報告
 パル子のお店新発見



P4~7

組合員活動のコーナー

P8~9

イベント情報
 ミラフロレス
 核兵器禁止条約を求める署名
 被災者生活再建を求める署名
 広島豪雨災害募金報告



P10~P11

商品検査室だより
 ぱるメール
 理事会・監事報告
 班におじゃましま〜す④



P12

生産者・取引先様との
 交流会レポート④・⑤

P13

きれいの術
 クロスワード
 クイズ



今月のプレゼント

P14

特集②「産地応援りんご」
 組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集①「チキンローストレッグ」
 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す ~ 佐賀県鳥栖市・(株)ヨコオ ~

柔らかくて、おいしくて食べやすい!! 子どもも大喜びでがぶりついていました

(昨年利用された組合員さんの声)



愛されて20年
 パルコープさんとヨコオの
 オリジナル品です

チキンローストレッグ
 330g(2本)



商品開発部の美辰さん

「毎年クリスマスの時は生協のチキンローストレッグです」との声もいただくほど大人気。コクがあって飽きのこない「しょうゆタレ味」と、組合員さんの「大人向けのチキンも」の声に応じて開発された「塩コショウ味」の2種類があります。



上骨抜きのようなす

★食べやすさの
 ひ・み・つ★

たてぼね
 縦骨は残して
 持ちやすい



上骨を外して
 いるので
 ガブッと食べやすい

「チキンローストレッグ」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 105

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

14ページの

産地応援りんごを使って 簡単りんごジャム

全量で390kcal

材料

- りんご..... 2玉
- ④砂糖・はちみつ..... 各大1
- レモン汁..... 小1
- 塩..... 少々

☆お好みでヨーグルトや、ホットケーキに乗せるのもおすすめです

作り方

- ①りんご1玉は皮をむき、1cmくらいのさいの目に切り塩水につける。もう1つのりんごは皮つきのまますりおろす。
- ②鍋に軽く水気を切ったさいの目のりんごと④を入れ、弱火で7~8分煮る。
- ③色が透き通って柔らかくなったら、すりおろしたりんごを加え、ひと煮立ちさせ、火を止めてレモン汁を入れる。

*すりおろしりんごを加えて時間短縮!



※写真はパフェにアレンジしています

カップに、アイスクリーム・コーンフレーク・ジャムを交互に入れ、キウイ、りんご、動物ビスケットなどをのせ、可愛くトッピング!