

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第12弾

P2~3

遠野通信
ずっとボラの会
産直産地ツアー募集

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
「ピースリレー2016」のお知らせ

P10~11

ぱるメール
通常総代会公告
くらしのたすけあいの会活動紹介
パル子のお店新発見

P12

くらしの公開講座報告
理事会・監事会報告

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ

P14

商品検査室だよ!
組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集「味付けうの花」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

～ 静岡県・さとの雪食品(株)～

あと一品欲しいな〜という時によく使います。 うす味で具材も多くて気に入っています。

(利用された組合員さんの声より)



できたて フワッフワの
まっ白な“おから”!



お試し用
味付けうの花 80g



おからと具材を大きな釜で加熱しながら混ぜます

富士山を一望することのできる、豆腐と惣菜
(うの花・白和え)のメーカー「さとの雪食品」
御殿場食品工場。

製品を作るときは富士山の伏流水を使い、
最新鋭の生産設備と、徹底した品質管理を行
なっています。



「味付けうの花」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 121

「味付けうの花」を使って
ふわふわ味付けうの花ナゲット 1人当り280kcal

材料・2人分

- 味付けうの花2パック(160g)
- CO・OP国産大豆の
べんりな木綿豆腐...1/2丁
- 片栗粉.....大1
- サラダ油.....適量
- 添え野菜.....適宜

作り方

- ①豆腐はよく水切りしておく。
 - ②ボウルにうの花を入れてほぐし、①を合わせ、片栗粉を入れて全体をよく混ぜる。
 - ③揚げ油を180度位に熱し、②の具をスプーンですくい入れて、両面揚げる。
- *お好みで生薑しょうゆや、ポン酢をつけてどうぞ。

*お弁当、おやつにもおすすめ



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