

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第16弾

P2
パル職員東北応援活動報告
遠野通信
ずっとボラの会

P3
ヒロシマ・ナガサキ
ピースツアー報告


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 

P10~11
ぱるメール
パル子のお店新発見 

P12
班におじゃましま〜す⑩
理事会・監事会報告

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ  今月のプレゼント

P14
商品検査室だよ
組合員さんの声にこたえて 

P16~15
特集「CO・OPとりとんボール」
Pa・ぱっとクッキング

 生産者さん おじゃましま〜す

〜兵庫県・^{いんなみ}印南養鶏農業協同組合〜

お鍋に揚げ物、甘酢、何でも使えて 便利で味もいいですね

(利用された組合員さんの声より)



CO・OP
とりとんボール
(国産鶏肉・豚肉使用)
470g

そろそろお鍋の季節!肉団子なら子どもから大人まで
手が出る人気の具材ですね。「CO・OPとりとんボール」
は一口サイズで薄味なので、お鍋以外にも和・洋・中
どんなお料理にも使えると評判です。



組合員さんに♪聞きました
「ウチはこうして食べてます!」

- ★鴨鍋に入れても最高やし、おでんに入れたら子どもがそればかり食べてたわ!
- ★そのまま焼いて塩つけてもいいし、チーズを乗せてもいいし
- ★2つほど爪楊枝でさして、しょうゆ・みりんを煮詰めたタレをからめて、焼き鳥の“つくね串”みたいに♪

蒸し器からココロコ。
できたてホカホカの「とりとんボール」

「CO・OPとりとんボール」の記事は15ページに続く ➡

 **Pa・ぱっとクッキング** 126
<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

「CO・OPとりとんボール」を使って
とりとんボールの口コモミニカップ 1カップ当り176kcal

材料・3カップ分

- CO・OPとりとんボール…6個
- しょうゆ……………大1
- ④ みりん……………大1
- 砂糖……………小1/2
- うずら卵……………3個
- ミニトマト……………3個
- レタス……………1枚
- ご飯……………1膳
- すし酢……………大1/2
- マヨネーズ……………適量

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。レタスは洗って水気をよく切り、千切りにする。
- ②うずら卵を、中火で目玉焼きにしておく。
- ③④を器に入れてよく混ぜる。とりとんボールを、耐熱皿に並べてラップをして、40秒加熱後、④の器に入れて、混ぜ合わせておく。
- ④温めたご飯にすし酢を入れて合わせ、カップに入れる。レタスをしいて、とりとんボール、ミニトマト、目玉焼きの順に盛り付ける。

*子どもさんも楽しく一緒につくれます!



お好みで「マヨネーズ」を
かけてどうぞ!