

P1

2019年通常総代会報告
岩手からの復興だより⑩

P2～5

2019年通常総代会報告

P6

剰余金処分について
公告
2020年総代選挙公示

P7

わがまちの子ども食堂訪問記⑭
ずっとボラの会

P8～9

組合員活動のコーナー
ぱるメール

P10～11

イベント情報
ミラフロレス



P12

コープシアター例会報告
理事会・監事報告

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ

今月の
プレゼント



P14

商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて



P16～15

特集
「淡路島産旬漁れちりめん」
Pa・ぱっとクッキング



生産者さん おじゃましてす

～ 兵庫県・高栄水産(株) ～

塩加減もいい感じでめっちゃおいしかった!

(昨年、利用された組合員さんの声より)



淡路島産
旬漁れちりめん

40g



シラス・イカナゴ漁が盛んなことで知られる淡路島。
数あるちりめんじゃこの中でも今回は「淡路島産旬漁れちりめん」の魅力に迫ります!



高田さんファミリー(左から淳司さん、佳代子さん、和子さん、宏恒さん、竜成さん)

「淡路島産旬漁れちりめん」の記事は15ページに続く ➡

Pa・ぱっとクッキング 159

<https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/>

「淡路島産旬漁れちりめん」を使って
ちりめんじゃこと絹サヤのガーリック炒め

1人当り223kcal

材料・2人分

ちりめん……………30g
ニンニク……………2片
絹サヤ……………100g
じゃがいも……………中2個
オリーブオイル……………適宜
しょうゆ……………小1と1/2
塩・こしょう……………適宜

作り方

- ①絹サヤは筋を取り斜め2つ切り、じゃがいもは縦半分に切って2mm程度の薄切りにする。にんにくは薄切りに。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクとちりめんを炒め、カリッとしてきたら取り出す。
- ③フライパンにオリーブオイルを足し、じゃがいもを炒め、透き通ってきたら絹サヤを加えさらに炒め、塩・こしょうする。
- ④火が通ったら②で取り出したちりめんとニンニクを戻し、さっとひと炒めしてしょうゆを回し入れて火を止める。

*残り野菜を足して、かんたん一品!



キノコや茄子など、
野菜を変えてアレンジしても
おいしく仕上がります。