

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第43弾
岩手からの復興だより⑬

P2

わがまちの子ども食堂訪問記⑮
ずっとポラの会

P3

「稲刈りツアー」募集
「田植えツアー」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

1日エコライフにチャレンジ
理事会・監事会報告
くらしネット福祉「学習交流会」報告
くらしのたすけあいの会「総会」報告

P12

ぱるメール

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
「CO・OPテリヤキミートボール」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

〜長崎県・日本ハム(株)〜

**テリヤキ味がおいしい! パンにも
ご飯にも合うので買い続けています**

(利用された組合員さんの声より)



**CO・OP
テリヤキミートボール**

85g



「毎日お弁当に入れても飽きのこない味」「冷めても
柔らかくておいしい」と全国の組合員さんから人気の
「CO・OPテリヤキミートボール」。昨年6月には、“温
めなくてもおいしく食べられる”ようになってリニュー
アルしました。



揚げた後にスチームすることでふんわり食感に



30年愛されている
ミートボールですよ!

商品開発課のみなさん

「CO・OPテリヤキミートボール」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 160
<https://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/>

「CO・OPテリヤキミートボール」を使って
テリヤキミートボールドリア

1人当り674kcal

材料・1人分

- CO・OPテリヤキミートボール
.....6~8個
- ミニトマト.....6~8個
- 白ご飯.....茶碗1杯
- ポテトチップス(うすしお味).....10枚
- ピザ用チーズ.....50g
- バター.....大1
- パセリ(お好みであれば).....5g
- 塩・こしょう.....適宜

作り方

- ①パセリはみじん切り、ミニトマトは小さく切り、
ポテトチップスは細かく砕いて白ご飯に混ぜ、
塩・こしょうで調味する。
- ②グラタン皿にバターを塗り、①を平らに盛る。
- ③②の上にテリヤキミートボールを並べてチーズ
を乗せる。
- ④③をオーブントースターでチーズが
溶けるまで焼く。

*ポテチが隠し味



器の大きさによって
ミートボール、ミニトマトの
個数は調節してね