



生活協同組合おおさがパルコプ ■ 組合員総数: 445,624人 ■ 出資金: 198億4,467万円 (6月20日現在)



例年のように出発集会のミニコンサートや御堂筋を歩くことは叶いませんでしたが、ピースリレーのバトンをつなぎ平和の想いを未来へ託すため、組合員のみなさんにメッセージを寄せていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。
(2ページに続く)

今年はピースリレーステイホームですが
平和の気持ちは変わりません!
<LOVE&PEACE母さん>

ピースリレー2020

ピースメッセージ

平和の おもいをつなげよう



お揃いの虹色パンツで御堂筋を歩こうと、楽しみにしていました。それは叶わなくなりましたが、核兵器をなくすための活動は続けていきます。
<平和4姉妹さん>

『争いのない優しい日常は、こんなにも人を感動させる』。靴の空き箱でできた、手づくりの山と星空☆(委員さんとお孫さんの合作です)
<ばるん枚方香里さん>



パル委員さんが短冊に一言メッセージ書きました。新型コロナウイルスの影響でステイホームの中、平和を願ってじっくり作成しました。こんな状況だからこそ、世界平和を願います。
<聖賢パル委員会さん>



岩手からの復興だより ②8

朝日のあたる家は、国内外の皆様からのご支援により2013年に開設されたコミュニティハウス(居場所)です。

高齢者や子ども、障がいのある方、どなたでも立ち寄り、集い、お茶を飲んでお話をしたり、遊んだり、時には相談にのってもらったり...当たり前前の地域生活、共に支え合いながら、住み慣れた場所で安心して暮らすことのできる地域を皆さんと一緒につくっています。

健康・生きがいづくりはもちろん、7年経った今でもミニコンサートや絵手紙、リラクゼーションなど遠方から交流支援にお越しいただいており、笑顔や笑い声であふれる“家”として親しまれています。震災の経験やご支援への感謝を胸に刻みながら、新しい街づくりへ一歩、二歩と歩んでいきたいと思ひます!

これからも被災地に寄り添って

陸前高田市

NPO法人 福祉フォーラム・東北
朝日のあたる家



・切り取って配送担当へお渡しください。
パルコープ開発部・環境担当行き

8月2回注文書のアンケート欄で 1日エコライフに チャレンジしましょう♪

家族で決めた1日を「わが家のエコライフデー」とし、下記の問1～問3は、チャレンジした人数を1～9の数字でアンケート欄にご記入ください。問4～問6は、実行した項目に「1」とご記入ください。

ユア
みんなのエコ!

8月2回の
注文書

アンケート記入欄	1401	1402	1403	1404	1405	1406
問1	問2	問3	問4	問5	問6	
1	2	3	4	5	6	

エコライフ項目		1日で減らせるCO ₂ 削減量の目安
問1	冷房時の室温を28℃設定にする	149g
問2	冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にかえる	93g
問3	自動車運転はふんわりアクセル（eスタート）	532g
以下は、この夏実行した項目があれば「1」の記入をお願いします		
問4	省エネ性能のよいエアコンに買い替えた	
問5	エアコン使用時に扇風機を併用した	
問6	自動車を使わず、徒歩・自転車・交通機関を利用した	

※1日で減らせるCO₂の量は目安です。
参考：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」他

インターネット注文サイト「eフレンズ」からも回答できます（増資・募金・アンケート・サービス申込みボタンをクリック）

地球にも お財布にも やさしい

夏のエコは節電がポイント

組合員みなさんは、どんな「エコ」を心掛けておられますか？
私たちの暮らしの中から二酸化炭素（CO₂）をなるべく出さないことが、地球温暖化防止につながります。まずは「1日エコライフチャレンジ」そして「毎日をエコライフ」にしませんか？

夏のエアコン 快適空調のコツ

- ・外出する時は昼間でもカーテンを閉める
- ・外出から帰宅したら、まずは部屋を換気して熱を逃がす
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットする
- ・扇風機を併用して風が体にあたるようにすると涼しく感じる
- ・室外機のまわりに物を置かないようにして、吹き出し口をふさがない

昨年の参加人数
3,170名
(組合員さん+職員)
CO₂削減量
約1,397kg



お友だちと楽しく一緒に 『グループ活動』を やってみませんか？

グループ活動の内容紹介

- 子育ての悩みを考える
- 食生活や食育について学ぶ
- 子ども達のために平和を伝えるために学ぶ
- 環境問題について考える

現在22の
グループが
活動して
います

など

※活動費の補助があります

★ グループ活動とは… ★

組合員さん5名以上集まれば、どなたでも参加できる活動です。活動テーマを決めて“自主的・自発的”に、くらしや社会のことを考えます。

新しい「グループ」を立ち上げたい方は
ぜひ、グループ説明会にご参加ください。

日時 8月26日(水) 11:00～12:00
申込締切 8月21日(金) 18:00まで

場所 パルコープ京橋事務所(本部) 3階

参加申し込み・問合せは
組合員サービスセンター(7ページ下参照)へ

ピースリレー2020 平和のおもいをつなげよう

ピースメッセージ

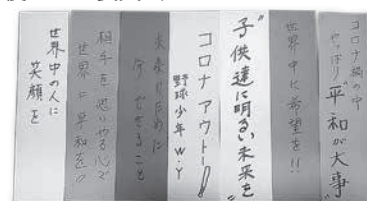


くしゅがにゃさん>

子どもたちの暮らす未来をつくるのは、私たち。子や孫、その次の世代まで、戦争や核兵器の恐怖がない、心穏やかに暮らせる社会を残したい。
みんなが想って、みんなが願えば、きっと出来る！また来年のピースリレーでお会いしましょう(^^)<かえるちゃんさん>

戦争も核兵器もない平和な世界を求める想いや気持ちは、新型コロナウイルスにも決して支配されないし消えることはありません！<うさこさん>

榎並パル委員一同で『平和への想い』を一言、短冊にしたためました。核廃絶、世界平和、新型コロナ終息を願ってます。
<榎並パル委員会さん>



みんなで取り戻しましょう！平穏な日々みんなで守りましょう！！平和な日々貧富の差で健康な日常生活を奪われることのない社会を！
今こそ世界が手を取りあってウイルスに立ち向かいましょう！
今一番大事なものを守りましょう。世界中の人が心穏やかに暮らせるように…！
世界中の皆が平和な暮らしが出来ますように…！世界がひとつになって平和を守りましょう！！
平穏な日常が1日もはやく訪れますように…！<枚方みなみ地域活動委員会一同さん>

戦争は私達の日常を壊すことです。当たり前だった毎日が失われる事ほど悲しいことはありません。過ぎていくだけで取り戻すことができない時間を、戦争に奪われることがあってはなりません。平和な世界を築くためにみんなで声をあげていきましょう！
次回のピースリレー楽しみにしています♪<ピースピースさん>

世界中の子どもたちが…未来に生きる人たちが…明日に向かって、希望の持てる地球にしよう。
その土台は“平和な世界”<8人の孫のばあばさん>

今年も歩きたかったなあ、ピースリレー。
平和グッズに身を包み、御堂筋を闊歩したかった。気持ちはいつも核兵器廃絶、戦争反対。
誰の子どもも殺させない。
<北條すずさん>



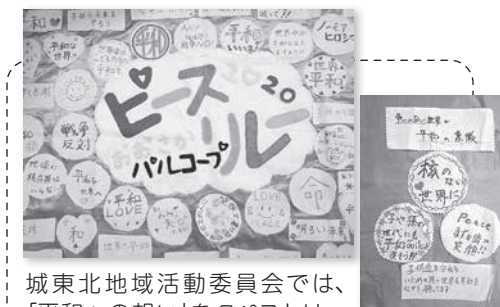
みんなで平和俳句を作ってみました。

『平和って
自然守って
生きること』 みよこ

【詳細】ラジオ情報ですが、人間が、山や森を、開拓してきた。コロナなどの細菌ウイルスは、住処を無くして、人間界に、やってきたとか。つまり植物、野生動物は、コロナと共存できてた。自然を守ることがコロナや災害から私たちを守るんですね。
<はるるん枚方香里さん>

『核兵器
無くすと願う
だだの人』 ゆみ

【詳細】核兵器がなくなったらいいなあと思う人は特別な社会運動家とか、政治家とかでなく、普通の人も願っているよ。ただ、なかなか言える場所がないだけ。俳句なら言えるかな。
<はるるん枚方香里さん>



城東北地域活動委員会では、「平和への想い」をタペストリーにのせて、毎年御堂筋を歩いています。
今年1月に地域で開催した、アマタケ学習会『岩手鴨鍋の秘密を知ろう！』に参加くださった方や、アマタケの村田さんからメッセージを頂戴しました。(5枚分)
タペストリーには4年分のメッセージが表面、裏面に貼ってます。
昨年は、ローマ教皇が、平和への強い想いを発信しました。また、新型コロナウイルスが世界中で猛威をふるっていますが、そんな時だからこそ、人を想い合い、平和を大事にする事の大切さを実感しています。
<城東北地域活動委員会さん>

(5月9日にいただいたメール)
今日は、ピースリレーの日でした。いつものように、元気に楽しく御堂筋を歩くことができなかったのが、ほんととーに、残念！
「いつものように…」が、あたりまえにできない辛さを、今回の自粛で痛感すればするほど…平和な世の中の尊さを思わずにはおれません！！
核兵器も戦争もない平和な世界を願う気持ちを新たに、来年のピースリレーに想いをつなげます。 <ドレミ♪ちゃんさん>

今年は被爆75年。コロナ禍の中、あまり話題にされませんが、こんな時だからこそ平和への想いを世代を越えつないでいく事が大切です。
今、人類はウイルスを通して世界平和、他人を思い合う心を試されているのかもしれない。力を合わせウイルスに立ち向かい、平和を願いましょう。
<やぎさん>



メッセージはホームページでもご覧になれます→

パルコープ ピースリレー



←核兵器の廃絶を実現するため「ヒバクシャ国際署名」にご協力ください。
パルコープホームページの専用フォームからも署名ができます。(7ページも参照)

ご協力ありがとうございます
42,030筆 (7月14日現在)

- 毎月の検査室だよりはHPにも掲載しています。https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu/
- 放射能・輸入食肉検査の取り組みは https://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/



商品検査室だより

6月度

商品検査室のとりくみ紹介②
～残留農薬検査～

検査のようす



フードプロセッサーで細かくし、遠心分離機へ



溶剤を加え不純物を取り除き、農薬が溶け込んだ部分を取り出します



さらに濃縮し、精製。測定機にかけて分析します



パルコープでは、農産物を中心に、国の残留農薬基準や自主的な基準に適しているかどうかを確認しています（2019年度は819件実施）。

また、海外原産の農産物や加工食品についても事前検査し、基準をクリアした商品のみお届けしています。

6月度検査状況(20.5.21～20.6.20)

【商品検査のとりくみ】

商品検査数 1427件（計画比101.2%）

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	922	5（品質上の問題なし）
残留農薬検査	66	なし
理化学検査	236	なし
残留放射能（放射性物質）検査	47	なし
輸入食肉検査	21	なし
その他*	135	なし

※その他…店舗・福祉施設の設備の衛生検査など

【商品の相談受付状況】

195件

各種、検査のようすを動画でご覧いただけます→



理事会・監事会報告

2020年度 第2回
7月10日

事業概況 (単位：千円)	6 月 度			累計（4～6月）		
	実 績	計画比%	前年比%	実 績	計画比%	前年比%
供 給 高	5,529,895	112.3	108.2	16,756,994	119.0	117.2
供給剰余金	1,565,045	120.5	115.6	4,601,823	123.9	122.0
福祉剰余金	1,192	—	111.5	5,876	—	—
事業総剰余金	1,697,609	118.6	114.1	4,991,738	121.8	120.3
事業経費	1,359,423	98.8	101.7	3,999,344	101.7	103.3
事業剰余金	338,185	616.1	223.2	992,394	602.9	357.6
経常剰余金	311,448	512.1	197.2	995,143	495.3	318.5

※実績・計画・前年実績のいずれかが「マイナス」で比較ができない箇所は、「—」で表しています。

おもに討議、確認した内容

- 2020年度2020年6月度事業報告
- 下期の商品案内の改変について
- パルコープPB、ココラボ商品について
- くらし・他団体、支援活動の進捗について

〈監事会報告〉2020年度 第2回定例監事会（7月10日）

①前回監事会以降の監査状況を報告確認しました。

②共同購入事業のヒアリングを行いました。

「もったいない」を「ありがとう」へ

パルコープのフードドライブ

パルコープは、「パルコープ子ども食堂フードバンク」を立ち上げ、2018年6月からフードドライブに取り組んでいます。

組合員さんにご家庭で余っている食品を持ち寄っていただき、パルコープ子ども食堂フードバンクまたはフードバンク関西を通じて、それを必要としている地域の子ども食堂や福祉団体、施設に寄付します。



食品の流れ

各ご家庭



フードドライブ
パルコープの
店舗・会館・本部へ



店舗はサービスカウンター横など、組合員会館は入口スペースなどに回収ボックスを設けています

このピンクの
ボックスに
入れてください



パルコープ子ども食堂
フードバンク
(またはフードバンク関西)



余った食品を預かって支援を必要とする方々に届ける活動を行なっています。

地域の子ども食堂
福祉団体・施設



実施日時・回収場所

- ◆店舗は
毎月末週の
日曜日～土曜日
※12月は第3週
(詳しくは店頭のポスターを確認ください)

- ◆組合員会館
京橋事務所(本部)は
毎月末週の
月曜日～金曜日
※12月は第3週

時間は
それぞれの営業時間内

ご寄付いただきたい食品(常温品)

- お米(白米・玄米・アルファ米)
- パスタ、素麺などの乾麺
- 缶詰・レトルト食品・インスタント食品
- のり・お茶漬け・ふりかけ
- 粉ミルク・離乳食・お菓子
- 調味料(醤油、食用油、味噌など)

以下の食品はお引き取りできません。

- ・冷蔵食品、冷凍食品、農産品(お米除く)
- ・賞味期限が明記されていない食品
- ・賞味期限が切れている食品
- ・賞味期限が1ヶ月を切っている食品
- ・開封されているもの
- ・生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
- ・アルコール(みりん、料理酒は除く)

〈店舗や会館に持って行けない方の提出方法〉

会館、京橋事務所宛にて、回収期間内に到着するように、宅配便でのご提出をお願いします(送料は、子ども食堂への支援とご理解いただき、自己負担をお願いします)。

● フードドライブとは？ ●

ご家庭で、賞味期限は切れていないが、忘れられて保管されたままになっている、「もったいない食品」を、参加者が持ち寄り集めて、フードバンクに寄付するチャリティイベント。フードバンクは、それら食品を回収しボランティアの手で支援を必要とする人達に無償で届ける。

日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品(食品ロス)が年間500万～800万トンも発生。これらは、食品流通関連企業・外食産業・家庭から排出されるが、家庭で廃棄される量が最も多く、家庭から出る生ごみの中の22%が手つかずの食品で、賞味期限がまだ過ぎていない未使用の食品が4分の1も。

●パルコープのホームページでも詳しく紹介しています
https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/fooddrive.html



フードドライブ活動で ご提供いただいた品数と量目

2020年5月度

たくさんの食材のご寄付ありがとうございました。組合員の皆さまからのお気持ちは、子ども食堂の方へちゃんとお届けします。

全ての店舗(9店)の合計	428品	166.4Kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	171品	63.1Kg
総合計	599品	229.5Kg

〈今後のフードドライブ回収週〉

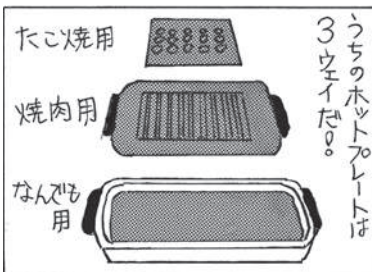
8月

- ◆店舗は8月23日(日)～29日(土)
- ◆組合員会館・京橋事務所(本部)は8月24日(月)～28日(金)

9月

- ◆店舗は9月20日(日)～26日(土)
 - ◆組合員会館・京橋事務所(本部)は9月21日(月)～25日(金)
- 引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。





〈共通略記号〉

(対) = 対象 (持) = 持ち物
(¥) = 費用 (申) = 申し込み先
(定) = 定員 (問) = 問い合わせ
(集) = 集合 (保) = 保育
(受) = 受付 (M) = メニュー
(主) = 主催
(締) = 申し込み締め切り

((締)のないものは申し込み不要です。(保)のないものは保育はありません)

- ・午前7時に開催市町村または見学先に暴風警報・大雨洪水警報発令時、または危険と判断したときは中止します。
- ・本部・組合員会館・組合員集会室は駐車場がありません。
- ・視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は、ガイド・手話ボランティア制度を利用することができます。事前にご連絡ください。

次回はるタイム通常号発行は8月31日です。

いただいた声は、機関紙はるタイム、商品案内、ホームページなど広報・宣伝活動で掲載させていただくことがあります。
また、お預かりした個人情報掲載時とパルコープからの問い合わせ以外には使用いたしません。ご了承ください。

イベント情報

*パルちゃん広場「ぽっかぽか」「すくすく」「ママCAFE」は、
新型コロナウイルス感染拡大の予防対策を行なった上で再開する予定です。

パルちゃん広場ぽっかぽか

(対) 就学前のお子さんと保護者 (持) おむつ、タオル、お茶など
(¥) 1家族1回100円 (主) パルちゃん広場ぽっかぽか

	日 時	場 所
枚方	※8月はお休みします	枚方組合員会館(枚方市大垣内町3)
寝屋川	※8月はお休みします	寝屋川組合員会館(寝屋川市大利町20)
阿倍野	※8月はお休みします	阿倍野組合員会館(阿倍野区阪南町6)
城東	※8月はお休みします	城東組合員会館(城東区成育1)
つるみ店	※8月はお休みします	つるみ店2階 組合員集会室(鶴見区横堤5)
星ヶ丘店	※8月はお休みします	星ヶ丘店2階 組合員集会室(枚方市星丘3)
守口	※8月はお休みします	パル守口福祉センター2階 守口組合員集会室(守口市大枝東町14)
今津	※8月はお休みします	パル鶴見福祉センター2階 今津組合員集会室(鶴見区今津北1)

ママCAFE



(それぞれ月1回開催予定)

子育て世代のママ、子どもさん連れのママ、プレママたちが気軽におしゃべりしてお茶できるCAFEです。組合員さんも組合員さんでなくてもOKです。
食べ物は持ち込み自由です。 (¥) 1家族1回100円

忍ヶ丘店	日時 ※8月はお休みします 場所 忍ヶ丘店組合員集会室(四條畷市岡山東1) (主) 子育てサポートステーション
------	---

福島	日時 ※8月はお休みします 場所 福島組合員集会室(福島区福島7) (主) 子育てサポートステーション
----	---

常設型子育て広場パルちゃん広場「すくすく」

(対) 就学前のお子さんと保護者
(¥) 1家族1日100円
(主) 子育てサポートステーション



8月「すくすく」

※8月はお休みします

場所 城東組合員会館3階(城東区成育1)

パルコープのホームページでは、組合員さんの子育てを応援するページを設けています。離乳食レシピー、子どもさんとのコミュニケーションや栄養士さんによるごはんの話など子育てに役立つコラムを連載している「マシュマロCLUB」、パル子ちゃんの塗り絵のコーナーもありますよ。のぞいて見てね！



パルコープ 子育て応援



表記のない イベントの申し込み・問い合わせ先は
組合員サービスセンター

☎ 0120-299-070 FAX 0120-299-230

携帯・PHSからは ☎ 072-856-7671(有料)

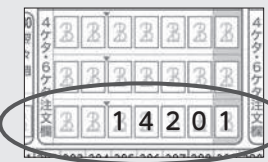
(月曜・土曜 9:00~17:00)
(火~金曜 9:00~18:00)

✧ これからも被災地に寄り添って ✧

ご協力ありがとうございます

東北支援募金の状況 (2020年3月21日~ 2020年6月20日)
14,335,873円 (この金額には2019年度繰越金・注文書での募金・店舗などに設置の募金箱・ずっとボラの会での物販などを含みます)

<募金方法>
8月2回は注文書の
6ヶタ注文欄【1420】で
1と記入すると100円の募金になります(100円単位)



ずっとボラの会(東北応援バス参加者の有志の会)よりお知らせ

<今後の販売会の予定>

8月はお休みの予定、9月は調整中です。

※東北応援に関する情報はホームページでも見ることができます。<https://www.palcoop.or.jp/shinsai/higasinihon/>
※パルコープの店舗一覧はこちら。<https://www.palcoop.or.jp/shopping/shop/>

わたしたちは核廃絶を心から求めます ~ヒバクシャ国際署名~

被ばく者が、『生きている間に何としても核兵器のない世界を実現したい』と「ヒバクシャ国際署名」にとりくんでいます。集まった署名用紙は、10月にニューヨークで開催が予定されている国連総会へ提出します。

パルコープでは、最終集約日を9月7日(月)に決定しました。2017年7月から核兵器廃絶の一歩としてとりくみ、組合員さんにもご協力いただき、現在42,030筆(7月14日現在)となっています。まだヒバクシャ国際署名に記入されていない方、核兵器廃絶に向けてぜひご協力をお願いします。

パルコープ ヒバクシャ国際署名



おおさかパルコープホームページ
専用フォームはこちら→



平和を守る募金にご協力をお願いします

平和募金は、「ピースリレー」や地域の平和のとりくみなどに活用させていただきます。募金は注文書の募金欄で。eフレンズでも募金できます。

くわしくは今週配布の別チラシもご覧ください。



「コープシアター大阪」です

積立式の鑑賞団体

「コープシアター大阪」の現時点での経過をお知らせいたします。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響が続く中、会員の皆様にはご心配いただいていると思います。第100回例会を9月28日に国立文楽劇場で予定していましたが中止とし、新たに12月7日(月)・8日(火)の日程で会場を「エル・シアター」(京阪 天満橋駅下車)に移して公演をいたします。

※第100回例会『玄朴と長英』は、感染予防のため座席を半数にして4回公演にする予定です(詳細は後日お知らせします)

来年1月には101回例会、99回は4月にとイレギュラーですが例会を開催いたします。これからもご協力・ご支援をお願いします。

*お問い合わせ先: ☎06-6242-0904
おおさかパルコープ組合員活動部



(上) それぞれの子ども食堂
さんから実践報告を聞いて、
生徒さんからたくさんの質
問が飛び
(右) 生徒さんからも英語の
学習資料を日本語に訳して
発表してもらいました



エスディー・ジーズ SDGsを学ぶために 身近なことから興味を持って 大阪市立東高校生徒さんのための子ども食堂ミニ実践報告会

6月7日・14日 2回連続開催 京橋事務所(本部)

大阪府立東高校の生徒さんから依頼を受けて、子ども食堂の代表の方をお呼びし、学生さん向けの子ども食堂実践報告会を開催しました。

パルコープ京橋事務所からほど近い、大阪市立東高校の生徒さんから「フードドライブのことを聞きたい」と連絡が来たのは2018年の夏。英語科のSDGsの学習の中で食品ロスやフードドライブについても学び、そ



にしなり☆子ども食堂
川辺 康子さん



みんなの里子ども食堂
梅原 知子さん



こどものへや
しま☆ルーム
福井 潤一郎さん



高殿子ども食堂あね
永田 華子さん

の年の文化祭では学校内にボックスを設置して同級生や保護者に呼びかけをして取り組みました。今後経験を活かし実施する予定だそうです。

今回の報告会では、子ども食堂の活動をお聞きし、活動されている方の想いを直接知ることができました。現在はコロナ禍のもとで感染対策など苦勞されている様子も報告され、休校中には夕食だけでなく朝食や昼食も用意したり、お弁当を作ったり、寄付などで集まった食品を無料で配布するフードパントリーを実施するなど、新しい形も模索されています。

コロナ禍の影響を受けて仕事が無くなった保護者がいたり貧困が目立つようになってきている「こういう時だからこそしんどい子どもや家庭が見えてくる。行政との連携など困難なこともあるが、地域や子ども食堂へきつちり繋げていきたい」。

生徒さんの感想

- ・今回、本当は子ども食堂さんにボランティアに行かせていただく予定でしたが、新型コロナウイルスのことがあって中止に。その代わりにこのような報告会でしっかりお話を聞く機会を作ってください本当に感謝しています
- ・いろんな子ども食堂さんのお話を聞かせていただいて、すごく良い経験になりました
- ・子ども食堂さんを支えるパルコープのみなさんとお話できて良かった
- ・自分が知らなかったことを、みなさんからうかがうことができて勉強になりました

当日は、新型コロナウイルス感染防止に十分考慮し、透明アクリル板を設置・アルコール消毒を徹底するなど対策をおこない実施しました

子ども食堂 応援募金 にご協力をお願いいたします

パルコープでは、エリア内の子ども食堂を応援する活動を進めていきます。集まった募金は、子ども食堂の援助費用(配達ガソリン代・高速代など)に活用いたします。

<募金方法> 注文書の6ケタ注文欄1422へ



募金の状況(2020年6月20日現在)
8,544,956円

※子ども食堂に関する情報はホームページでも見ることができます。 https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/

Pa・ぱっとクッキング 170

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

材料・2人分・4枚

殻付きブラックタイガー……4尾
小麦粉・長いも……35g
卵……1個
豆腐……70g
キャベツ……100g
コーン缶……40g
ミニトマト……2個
白だし……小1/2
料理酒……適宜
中濃ソース・青のり……適宜

作り方

- ①海老はしっぽを残して殻を取り、開いて背ワタを取って料理酒につけておく。
- ②小麦粉を水で溶き、白だし・卵・コーン・すった長いも・細かく切ったキャベツ・豆腐を碎きながら入れてよく混ぜる。
- ③フライパンかホットプレートに油をひいて②の生地を置き、直径8センチくらいのお好み焼きを焼く。
- ④片面が焼けたら海老を乗せて裏返し、さらに焼く。
- ⑤焼けたらミニトマトと皿に盛り、ソースなどをかける。

*海老と豆腐でヘルシーなミニお好み焼き



ポン酢で
食べてもおいしい
軽いお好み焼き
です

1人当り
159kcal



8月2回企画回おすすめ♪「殻付きブラックタイガー(特大)」を使って
ふんわり海老お好み焼き