

収穫前のレモン畑



生産者さん おじゃましてす



熊本県  
肥後農産出荷組合



組合員さんと  
なかなか  
会えないけど

～産直産地から～

## 「元気です！」

～その②～

おおさかパルコフと生産者のみなさんは、コロナ禍のもとでも信頼を育んできました。これからの「食」を支えるため、未来を切り開いて行こうとする生産現場のみなさんをこれからも応援していきます。

(生産者のみなさんのメッセージは2・3ページ)



和歌山県  
紀ノ川農協



産直一株トマト  
収穫のようす

### 岩手からの復興だより ③

岩手県の三陸海岸、大槌町に鎮座しております小鍬神社・宮司の松橋知之です。東日本大震災から、もうすぐ十年が経とうとしています。町の復興の状況は九割程度進み日常生活も取り戻しています。おおさかパルコフ様とのご縁は元旦に境内で「おふるまい」の支援をしたいとの申し出があった事がきっかけです。こんなときに、初詣に来るのだろうか？と不安はありましたが蓋を開けてみると、沢山の方が参拝に来て下さり「おふるまい」の元気をもらっていたようでした。それから、毎年支援に来ていただき「おふるまい」は元旦の風物詩となりました。

新型コロナウイルスの影響で今回の支援は中止となりましたが、皆様のご支援は一生忘れることはありません。ありがとうございました。

これからも被災地に寄り添って

大槌町

小鍬神社  
宮司 松橋 知之さん



生産者さん おじゃまして〜す

〜和歌山県・紀ノ川農協 生産者さんからのメッセージ〜

私たちが感染しないようにして、  
しっかり農産物をお届けできるようにしていきます



山田 邦晴さん

今年の「一株トマト」も無事終わりました、その後は、生産者はトマトを作った畑でキュウリを作付けして収穫したり別の野菜に取り組んでいます。これも11月には終わって、また来年の一株トマトに備えていくという時期になります。

一株トマトも今年から冷蔵流通になって、収穫するのもやりやすかったという部分もありました。というのは、熟度を上げたかたちで収穫できるので、非常に良かったんじゃないかなと思います。それに伴って組合員さんからの苦情なども少なくなっていると聞いていますし、それが一番よかったなと思っています。

今年はコロナで組合員さんと何にもできなんだということだったんですが、また、交流が再開できた時はよろしくをお願いします。



一株トマト定植体験の様子  
(2018年・生野地域活動委員会)

紀ノ川農協 宇田組合長

いつも本当にありがとうございます。今年はコロナウイルスの影響で、まさかこんな年になるとは思っていなかったんですが、そんな中でも「産直一株トマト」の注文を取っていただいたり、ご利用いただいて感謝しています。

紀ノ川農協では、「感染者を出さないでしっかりトマトを届けよう」と対策をとってきました。最初は知識もあまりなくて手探りで感染防止に取り組んだんですが、トマトの時期には幸い感染者も出さずにトマトをお届けすることができました。そんな中でも紀ノ川農協が大切にしている課題である、生産量を維持して高めていくこと、環境保全型の農業を進めていくこと、交流をどう進めたらいいのか、この3つを生産者とともに考えがんでいます。

まだまだ年末にかけて厳しい状況が続くと思いますが、私たちが感染しないようにして、しっかり農産物をお届けできるようにしていきます。コロナが終息した時にまた直接お会いして交流できる日を楽しみにしながらがんばっていきたいと思います。どうぞ組合員のみなさんもお元気でいてくださいね。



生産者さん おじゃまして〜す

〜熊本県・肥後農産出荷組合 生産者さんからのメッセージ〜

ご家庭で料理をされる方が増えていると聞き、  
おいしかった料理なんかも教えてほしいな



川本 隆さん

芦北地域でレモンを栽培しています。今年7月の豪雨で被害を受けましたが、パルコップさんからお見舞金をいただくことができ、大変感謝しています。また、日頃より国産レモンを買って利用していただきありがとうございます。

私はこの園地で30年くらいレモンを作っているんですが、きれいで安全性の良いレモンを作るのはなかなか難しいこともあります。そんな中で減農薬をやりながら良い品物を作るために日々努力しています。除草剤も使わないので、草刈りも手間がかかって。年に6〜7回くらいするかな。収穫は1本の樹に1500個くらいできるので、一周りするのに3日くらいかかるんですよ。今年は水害もですが、9月の台風10号も怖かったです。実が大きくなる秋の時期が一番影響するので…。ハウスが飛ばないように屋根のビニールを剥がしたりして何とか無事でした。



永松 義智さん

今年も豊作とは言えませんが、おいしいトマトができています！新しい品種（プリマドンナなど）も作って、「大きいトマトでもおいしい」と言ってもらえる自信作になっていますので、ぜひ食べてほしいです。

本当にコロナの中で大変ですが、僕たちも元気でないと出荷もできなくなっちゃうので、外部からの訪問者を制限したり、消毒も欠かさないようにして気をつけています。組合員さんとの交流もしたいのですが、インターネットを繋いで交流できるような企画もお願いしたいですね。ご家庭で料理をされる方が増えていると聞き、おいしかった料理なんかも教えてほしいな。ちなみに僕は最近、ショウガをきざんでトマトに乗せて食べるのにハマっています。

台風にも負けないように、頑丈なビニールハウスを建てたり、ハウスの周りもコンクリートの水路でグルッと囲んでいるので水害にも対応できるようにしました。費用はかかりますが、それで、安定的に供給できれば組合員さんも安心してもらえるかなと思います。



「ハウスの中や外に“クレオメ”という植物を植えて、減農薬に役立てる実験をしています。トマトの害虫である粉ジラミの天敵タバコカミメが好きな植物で、寄せ付けてトマトの害虫を食べてもらおうです」



中川 敏夫さん

里いもと、人参を作っています。日頃より私たちが作った野菜を購入していただきありがとうございます。今、コロナ禍で熊本も感染が少しずつ広がってきて大変になってきています。大阪のみなさんも大変だと思いますが、私たちが感染予防を徹底してがんばります。これからも、安定的に組合員さんの手元に安全安心な野菜を届けたいと思いますのでよろしくお願いします。がんばっていきましょう。

人参は今年、夏に虫が多くて困りました。せっかく生えてきた葉を虫がかじってしまうんです。それと、暑さにも苦労して大変でした。あまりにも気温が高くて、葉がしんなり倒れてしまうので水をやるんです。水をかけると葉が起きるんですが、また不足すると倒れて枯れてしまう。種まきの時期も細かく計算して10種類くらいの品種を順番に植えるんですが、異常気象のせいで今までの経験が通用しなくなっているのを感じますね。



✧ 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11月20日)  
15,350,010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>

1月2回注文書の募金カンパ欄【1417】で

※「カンパ欄に東北支援募金をのせてほしい」との要望を受け、機関紙ぱるタイムの発行週にあわせて月1回、募金カンパ欄【1417】でも受け付けることができるようにしました

※6ヶタ注文欄【1420】では、いつでも受け付けています



●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/



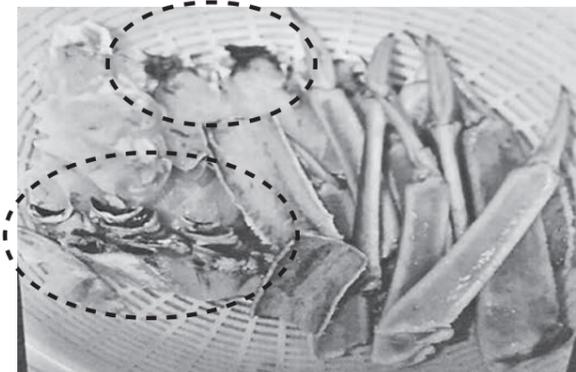
## 商品検査室だより

11月度

カニの黒変



食べようとしたら黒く変色していました。  
なぜでしょうか？



一般的に冷凍された生のカニは、空気に触れた状態で、冷蔵で6時間ほど、常温では4時間ほど経過すると、カニ自身が持つアミノ酸の一種が黒色の色素であるメラニンに変化し、黒く変色します。

腐敗とは異なり人体に影響はありませんが、冷凍庫に入れている場合でも、扉の開閉などの温度変化の影響を受けることがあります。

\*製造時、また、出荷後から組合員さんへお届けまでの温度管理を徹底しています。



お召し上がりになるときは、直前まで冷凍のまま保管し、鍋などの用意ができてから流水で表面の氷を洗い流す程度にしてくださいと、おいしくお召し上がりいただけますよ！

### 11月度検査状況(20.10.21~20.11.20)

#### 【商品検査のとりくみ】

商品検査数 1653件 (計画比104.1%)

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	1015	2 (品質上の問題なし)
残留農薬検査	59	なし
理化学検査	358	なし
残留放射能(放射性物質)検査	50	なし
輸入食肉検査	30	なし
その他*	141	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】

155件

各種、検査のようすを動画でご覧いただけます→



以前のような試食会・学習会・産地見学などはまだ旺盛に活動することが困難な状況ですが、生協運動にとって組合員活動は欠かせません。今号では、各地域の委員さんたちの「ニュースを通して繋がり・伝える」活動をご紹介します。

## 今年は『充電期間』として委員の力量アップを

寝屋川東地域活動委員会(寝屋川市)



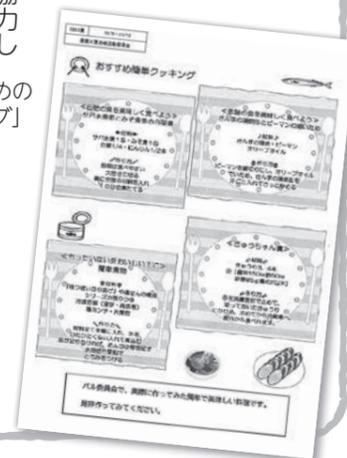
委員さんの中には小さい子ども連れの方も。そばで様子を見ながら会議を進行(現在、保育は実施されていません)

「今年恒例の「ねやがわ福祉まつり」の準備を昨年11月から進めていた委員のみなさん。いつも寝屋川地域の委員会・グループ・くらしネットや、地元福祉作業所などの他団体が協力し開催されています。ところが今年はコロナウイルスの影響でそれもストップ。「今年恒例の「ねやがわ福祉まつり」の準備を昨年11月から進めていた委員のみなさん。いつも寝屋川地域の委員会・グループ・くらしネットや、地元福祉作業所などの他団体が協力し開催されています。ところが今年はコロナウイルスの影響でそれもストップ。今年恒例の「ねやがわ福祉まつり」の準備を昨年11月から進めていた委員のみなさん。いつも寝屋川地域の委員会・グループ・くらしネットや、地元福祉作業所などの他団体が協力し開催されています。ところが今年はコロナウイルスの影響でそれもストップ。」

委員さんおすすめの「簡単クッキング」レシピを紹介



会議の参加者は検温が必須



## 調べてニュースにすることは自分たちのためにもなる

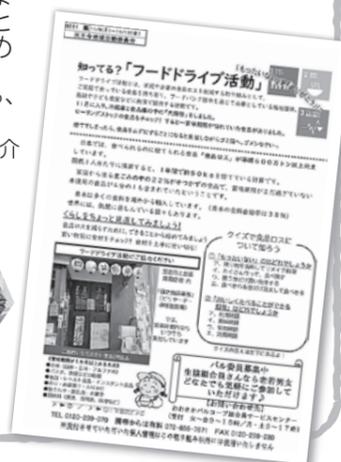
天王寺地域活動委員会(大阪市)



この日の会議は地元の公民館で。参加する委員さんが3名なので事前に、机を三角にしてくれていました

「SDGs」のマークも入れながら、天王寺区内に設けられているフードドライブの回収場所を紹介...

「SDGs」のマークも入れながら、天王寺区内に設けられているフードドライブの回収場所を紹介...



## 理事会・監事会報告 2020年度 第7回 12月4日

事業概況 (単位:千円)	11月度			累計(4~11月)		
	実績	計画比%	前年比%	実績	計画比%	前年比%
供給高	5,407,238	106.5	108.3	43,346,439	112.7	113.3
供給剰余金	1,519,107	113.1	114.8	12,117,804	119.3	119.8
福祉剰余金	2,565	55.5	-	14,237	147.7	-
事業総剰余金	1,661,210	112.2	114.2	13,203,062	117.9	118.6
事業経費	1,371,382	101.6	104.8	10,709,774	100.9	102.9
事業剰余金	289,828	220.8	-	2,493,288	427.4	345.7
経常剰余金	304,888	209.2	192.0	2,604,792	361.0	289.8

\*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11月度事業報告
- 「毎日のお米」のブレンド変更の提案について
- 2020年度総代懇談会のまとめ(案)
- 2020年度「所在不明組合員のみなし自由脱退手続き」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7回定例監事会(12月4日) ②夕食サポート事業管掌理事のヒアリングを行いました。  
①11月6日監事会以降の監査状況を報告確認しました。



\*このページで紹介したニュースは、左記のQRコードからご覧になれます。  
\*委員会ニュースは該当の地域でそれぞれに作成し、共同購入(班配・個配)の組合員さんに別チラシでお届けしています。



# イベント情報

\*パルちゃん広場「ぼっかぼか」「すくすく」「ママCAFE」は、1月はお休みの予定です。新型コロナウイルス感染拡大が落ち着いたのち、予防対策を行なった上で再開します。今後の予定はホームページで最新の情報をお確かめください。

子育てサポートステーションでは、パルちゃん広場以外にも「たべる\*たいせつキッズクラブ」や、子育てに関する情報を発信したり、子育ての学習会・ファミリーコンサートなど学んだり楽しめるイベントにとりくんでいます。今号では「コロナ禍での災害時の心構え」をご紹介します。お話は、2019年に行われた学習会でも講師として来ていただいた、一般社団法人ADI災害研究所理事で防災士の軸丸政代さんです。

## コロナ禍での災害時のママ・パパの心構え ～子どもの命を守るために～ その①



軸丸さん

近年、巨大地震の危険性が取り上げられたり、毎年のように台風が襲来したりしています。どこでも誰でも災害にあうことが当たり前になっている日本列島。新型コロナウイルス感染症も、“災害”と言えます。

### コロナ禍では“在宅避難”を

コロナ禍の避難について考えてみましょう。災害が起これば避難所へと思いますが、感染症の危険が叫ばれている中では、避難所は“3密”の可能性が特に高くなる恐れがあります。ですので、できれば今は“在宅避難”をおすすめしたいと思います。住んでいる場所の安全と自宅の家屋の損傷状況を確認し大丈夫であれば在宅避難をします。一戸建て住宅はもちろん、マンションなどの集合住宅でも建った年数によって建築基準法の適応内容が違いますので、どこが弱いかなど事前に知っておくことも大切です。

### 日ごろから災害時のことを家族で話し合っておこう！

災害が起こった時、ママやパパは日ごろどこで何をしているのか家族で認識していますか？近くにいる場合もあるでしょうし、働いておられる親御さんはすぐに保育所へお迎えができないかもしれません。何かあった時、子どもを守るのは誰になるのか確認しておきましょう。

子どもたちも、小さいころから災害時のことを意識させておくことが重要です。3歳以上のお子さんなら、一緒に話し合いに参加させましょう。ゲーム感覚で「グラグラしてたら、どこに逃げたらいいかな？」など楽しみながら理解力を高めて訓練しておくことが、災害の予防になります。

181号は「非常持ち出し品について」、  
182号は「ローリングストックについて」紹介する予定です。

年末は12月28日(月)まで、年始は1月5日(火)からです

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** (組合員活動について)  
☎ 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 )



### 〈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
- (縮) = 申し込み締め切り

((縮)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。

次回ぱるタイム通常号発行は2021年1月25日です。

いただいた声は、機関紙ぱるタイム、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。

★ HP「組合員活動カレンダー」もチェック！ [https://www.palcoop.or.jp/au\\_tori/calender/](https://www.palcoop.or.jp/au_tori/calender/) Event information

### 2020年10月度

#### フードドライブ活動で ご提供いただいた品数と量目

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	464品	187kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	191品	67.9kg
総合計	655品	254.9kg

#### 〈今後のフードドライブ回収週〉

##### 1月

- ◆店舗は1月24日(日)~30日(土)
- ◆組合員会館・京橋事務所(本部)は1月25日(月)~29日(金)

##### 2月

- ◆店舗は2月21日(日)~27日(土)
- ◆組合員会館・京橋事務所(本部)は2月22日(月)~26日(金)

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

●今週配布の別チラシや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](https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/fooddrive.html)



### 2020年度「所在不明組合員のみなし自由脱退手続き」についての公告

2020年12月21日

生活協同組合おおさかパルコープ 理事長 所 清司

〔定款第10条第2項、第3項および第4項〕、ならびに「所在不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規約」にもとづき、以下のとおりすすめていきます。  
(対象組合員) 2020年12月20日時点で、2019年と2020年の2期連続して郵便物(剰余金処分のお知らせ)が返送され、所在が確認できない組合員  
(公示場所) 支所、店舗、福祉センター、組合員会館、組合員集会室、京橋事務所(本部)で掲示、ぱるタイムへの掲載、パルコープホームページ上の電子公告  
(公示期間) 2020年12月21日~2021年2月5日まで  
(閲覧場所) 支所、店舗、福祉センター、組合員会館、京橋事務所(本部)  
(閲覧期間) 2020年12月21日~2021年2月5日まで  
(閲覧内容) 対象組合員の組合員コード、組合員氏名  
(閲覧資格) 以下の条件を満たす場合にのみ閲覧が可能です。  
組合員本人および組合員と同一世帯に属する者であることが確認できた場合  
(閲覧方法) 閲覧希望者は、各閲覧場所で「閲覧希望者名簿」に記入し、本人および組合員であることを証明するものを提示して下さい。閲覧にあたり、対象組合員名簿の転記およびコピーはできないものとします。  
(閲覧後の処理) 本公示期間終了後、所在が確認できなかった組合員については、「みなし自由脱退」とみなし、生活協同組合おおさかパルコープ定款第10条第2項による「みなし自由脱退手続き」を理事会の承認により行います。その手続きの結果については2021年通常総代会で報告します。  
(みなし自由脱退処理後の対応) みなし自由脱退処理後であっても、当該組合員本人からの申し出があれば、組合員としての権利は復活し、出資金は2021年3月20日時点の残高で組合員名簿に登録することとします。

### 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)

### 年末年始の電話でのお問い合わせについて

2020年から2021年にかけて、年末は27日(日)から、年始は4日(月)まで通常と営業時間が異なりますのでお知らせいたします。詳しくは下記の表をご参照ください。

	26(土)	27(日)	28(月)	29(火) 30(水)	31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)	1/4(月)	1/5(火)	
組合員サービスセンター	通常営業 9:00~17:00	9:00~21:00			9:00~19:00	9:00~15:00	お休み			9:00~17:00	通常営業 9:00~21:30
電話注文専用ダイヤル	通常営業 9:00~17:00	9:00~21:00			お休み					9:00~17:00	通常営業 9:00~21:30
組合員活動に関するお問い合わせ	通常営業 9:00~17:00	お休み		通常営業 9:00~17:00	お休み					通常営業 9:00~18:00	

(お問い合わせ番号) ☎ 0120-409-555 (携帯) 0570-050-117 (PHS・IP電話) 072-856-7682  
 (お問い合わせ番号) ☎ 0120-299-007 (携帯) 0570-097-000 (PHS・IP電話) 072-856-7605  
 (お問い合わせ番号) ☎ 0120-299-070 (携帯・PHS) 072-856-7671

わがまちの  
\*  
子ども食堂  
訪問記

<番外編>

NPO法人  
グッドネーバース・ジャパン

●場 所:大阪市東住吉区山坂  
◆HP:  
<https://www.gnjp.org/>  
スマホならこちらから→



鈴木 菜の葉さん

今回は、パルコープと提携して  
いる「NPO法人グッドネーバー  
ズ・ジャパン」の大阪事務所を訪問  
し、活動の様子や運営されている  
方の思いなどをうかがいました。

\* \* \*

グッドネーバース・ジャパンが  
取り組む、ひとり親家庭を対象と  
したフードバンク活動は「グッド  
ごはん」と呼ばれ、食品の無料配  
付を行なっている。利用者は事前  
にホームページから登録し、月に  
1度受け取ることができる。

通常時なら事務所まで来てもら  
って、カゴ1杯分の食品をお渡し  
する仕組みだが、大阪でスタート  
した今年8月はコロナ禍のため、  
急遽配送でのお渡しに切り替えら  
れている。

事務所に入ると集まった食料品  
を品目ごとに仕分けをしている真  
つ最中。一つひとつ消費期限など



も確認し、箱に詰める物を決める。  
この日は中型の段ボール箱にお  
米・インスタント麺・缶詰お菓子・  
飲料などを職員とボランティアさ  
んが手際よく入れていく。お米は  
一番喜ばれるのでできる限り入れ  
るようにしている。44箱できあが  
ったところで作業完了。2日前に  
送った箱と合わせて10月は201  
世帯に発送した。

とにかく子どもたちの  
お腹を満たしたい

大阪事務所で責任者をしておら  
れる鈴木さんにお話をうかがいま  
した。「グッドネーバース・ジャ  
パンはそもそもどんなことを  
している組織かと言うと、ア  
ジア・アフリカなど途上国を  
中心に、子どもの権利を守る  
ための教育・医療・水や衛生・  
地域開発など多角的に取り組  
むことで、子どもたちの環境  
を改善し、貧困の連鎖から抜  
け出すことができるよう支援  
しています。また、国内外で自  
然災害発生時の緊急支援も行  
います。そんな私たちが「グッ



箱に入れるお手  
紙や案内は分か  
りやすく。利用  
者には外国籍の  
方もいるので、  
漢字が読めない  
方のためにも読  
み仮名がつけら  
れていた

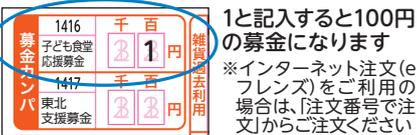
「ドごはん」を始めるに至った背景  
には、日本における子どもの貧困、  
とりわけひとり親家庭での子ども  
の貧困問題がありました。

こうした社会問題で一番影響を  
受けるのは子どもたち。ピンポイ  
ントで何か支援したとしても根本  
的な解決にはならず、色んな方向  
からのアプローチが必要で。そ  
ういった意味では「グッドごはん」  
の取り組みはあくまでも入口にす  
ぎませんが、とにかく子どもた  
ちのお腹を満たしたい。気持ちで  
活動しています。パルコープさん  
から毎月まとまった食品をいただ  
けることは本当に支えになってい  
ます。お米はもちろんですが、シ  
ングルの親御さんはダブルワーク  
などで忙しく、簡単に食べること  
ができるレトルト食品などもとて  
も喜ばれますね」。

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1416へ



募金の状況(2020年11月20日現在)  
14,797,224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/](https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kodomoshokudou/)

Pa・ぱつとクッキング 175

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

1月2回企画回おすすめ♪「CO・OPひじきドライパック(パウチ)」を使って  
ひじきと野菜の鶏バーグ



\*栄養バランスのよいあっさりハンバーグ

材料・2人分

- ひじき..... 50g
- はんぺん..... 1枚
- ブロッコリー..... 60g
- 人参..... 30g
- 鶏ミンチ..... 200g
- 小麦粉・すりおろししょうが.....各小1
- 塩・コショウ・料理酒.....適宜

作り方

- ①人参、ブロッコリー半量はみじん切りにする。はんぺんは手で細かくつぶす。
- ②ボウルに①とひじき、鶏ミンチ、④を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②をハンバーグ状にカタチを整え、油を熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④水50ccを入れて、ブロッコリーの残りも入れ、蓋をして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ⑤ポン酢、焼き肉のたれなどお好みの味でいただく。



1人当り  
272kcal