



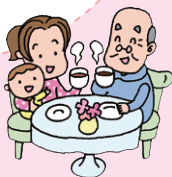
組合員活動の コーナー

参加者の感想より

「居場所」の大切さがよく
分かりました。自分たちの
活動に生かしたいです。

お話を聞いて「いきいき昼食
会」も居場所づくりなんじゃ
ないかなあと思いました。コ
ロナの影響で休止になって
いるので「行くところがない」
と聞きますしね。

コロナ禍の今、スタッフや
利用されている方の気持
ちをどう繋ぎとめることが
できるか…。お便りなど出
しているけれど…。



オンライン視聴した城東組合員会館の大ホールの様子

オンライン開催 居場所づくり活動交流会

主催：大阪府生活協同組合連合会

12月11日 ウェブ参加 18名（城東組合員会館や個人宅からなど）

地域の人が集う場、地域の活動拠点などを設置する取り組みが広がりつ
つある「居場所づくり」活動について、地域生協・医療生協の活動事例から
学び生かそうと、オンラインで交流会が行われました（15生協・68名参加）。

パルコフからも、大阪府生協連からの要請に応じて、居場所づくりに
関わるメンバーが参加。活動事例の報告では、大阪府下にある生協が運営
する「居場所・たまり場」は60カ所以上あり、運営状況などそれぞれの特徴
の違いはあるものの、地域にとって貴重な拠り所にもなっていることが分
かりました。

岩手からの復興だより ③⑤（最終回）

東日本大震災で後方支援基地として機能した遠野市。私たちは、そこにある
NPO法人として支援活動を続けています。発災当初パルコフの役員さんが見
えられ、「この状況では10年ぐらい支援が必要だなあ」と言われたことを今でも
はっきりと覚えています。「大阪から10年の支援」それは言葉では言いあらわせ
ないくらい大変なことです。

昨年からはコロナの問題で形は変わっていますが今も続けております。ボラ
ンティアの派遣、専従職員の派遣、各地のイベントへの大掛かりな支援等々枚
挙にいとまがありません。

コロナが明けましたら皆さんでお越しください。私たちが復興した被災地を
ご案内します。これからも末永いお付き合いをお願いし
感謝の言葉とします。本当に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

遠野市

NPO法人
遠野 山・里・暮らしネットワーク
会長 菊池 新一さん



（前列左から2人目が菊池さん・2016年当時）

すべての人びとを絶対に被ばく者にはなりません
命輝く青い地球を未来に残すために

ヒバクシャ国際署名



2016年4月～2020年12月末日までのヒバクシャ国際署名の最終集約数は13,702,345筆分*（内パルコプでは42,163筆）となり、日本生協連を通じてメールにて国連本部に提出されたことをお知らせします。

※数字はヒバクシャ国際署名HPより

1月22日「核兵器禁止条約」がついに発効されました

「核兵器のない世界」を訴え続けたヒバクシャの方々と、私たち市民の一人ひとり、NGOや国際組織、国々、すべての思いが集まって大きなうねりを作り出した結果です。

核なき世界への重要な一歩である条約に対して、「すべての核保有国と核抑止力に依存するNATO＝北大西洋条約機構の加盟国や日本、韓国などはまだ参加していないため、核兵器が直ちに減るわけではありません。ただ条約の推進国などは、核兵器は違法だという新たな国際規範が確立されれば、将来的に核保有国への圧力になる」と期待されています。

この条約が核軍縮への弾みになるかどうかは今後、条約への支持がどこまで広がるかにかかっています。



ピースリレー 2021 ～平和のおもいをつなげよう～

今回は、新型コロナウイルス感染防止のため、行進の参加はできません



ごめんなさい

まかせてや！



当日は活動委員さんが感染予防対策をしたうえで5月9日(日)に皆さんの想いを背負って御堂筋を歩く予定です

詳細は今後のぱるタイムやSNSでお知らせしていきます

平和を守る募金にご協力をお願いします



集まった募金は「ピースリレー」や地域の平和のとりくみなどに使わせていただきます。平和募金は、6桁注文欄で「001418」と募金額を記入ください。

*eフレンズでも募金できます

*店舗や組合員会館には募金箱を設置しています

ホームページからのお知らせ

メイクやお肌のケアに関するコラム「キレイの術」を連載しています

以前ぱるタイムで連載していた「キレイの術」がホームページで復活しました！毎月テーマを変えて連載していきます。みなさんの参考になれば嬉しいです。ぜひご覧ください！



コラムの詳細とおすすめのコープ化粧品はHPをチェック★

▼検索キーワード

パルコプ キレイの術



▶スマートフォンならこちらから→→→



コラム内容を少しご紹介！

2月テーマ

あなたは何派?? クレンジングの選び方



ぱるママの友だち エミさん (元美容部員)

私のご案内します♪

クレンジングって、メイクをしない日にもした方がいいの？



ぱるママ

もちろん！クレンジングをするメリットは、メイク落としだけじゃないよ！
メイクをしていない時クレンジングをするメリット
①油性の汚れをしっかり落とせる
②ニキビや角栓のケアができる
③肌のコンディションを整える

ホームページでは、「クレンジングの選び方」もご紹介

日本の食料自給率から見てくこと

京橋事務所(本部)・各組合員会館/会場参加27名・個人宅からのウェブ参加9名(いずれも組合員活動委員)

食料自給率とは、一般的には食料全部を共通の尺度で評価する「総合自給率」のうちの熱量(カロリー)ベースの数値を言います。日本では1960年代には約80パーセントあったものの、日本の経済が戦後復興と為替改革などで世界との貿易が活発化するなか、徐々に下がってきた歴史があります。

国の政策として「食料・農業・農村基本法」が1999年に作られ5年ごとに食料自給率目標を設定するも、いずれの計画も未達成。輸入をある程度規制しなければ国内の農業生産を上げることは難しいといわれています。

世界の食料事情はWTO(世界貿易機構)によって貿易自由化を行なってきた歴史



榎原さん

食料の多くを輸入に頼り、食料自給率は38パーセントと先進国において低い水準にある日本。私たちに何ができるのかを考え学ぼうと、

関西大学・経済学部教授の、榎原正澄さんを招いてお話を聞きました。

生協でも大切にしている「生産者と消費者の連携」もとても重要で、今後の新しい協同の課題についても触れました。「実は産直は日本発祥なんです。世界でも近年は見直され注目されています。日本の食料・農業・環境の保持を図り、都市と農村を繋ぐ取り組みや、生産者と消費者が結びつくことが大切です」。

参加者からは「基本計画で食料自給率45%と設定されて期待しているのですが残念ながら難しいですね。私たちが農業・農家を支えて消費行動を考え、声を上げ、それら続けることが大事だと思います」などの感想が出されました。

が、各国の利害が対立しまとまらず、2国間や多国間での交渉になつていくのが現状。TPP・RCEPなど複雑に絡み合う経済連携協定についても世界地図を使つて丁寧に話してくださいました。「世界では食料不足に陥り、栄養不足の状態にある人は8億9億人にのぼるといいます。輸入に頼らず食料自給率を上げることは、世界の食料問題の解決にも貢献できるのです」と榎原さん。

※TPP…環太平洋パートナーシップ協定、RCEP…東アジア地域包括的経済連携

2021年度



たべる*たいせつキッズクラブメンバー募集！

主催：子育てサポートステーション

“食べるの大好き！”“食べるの楽しい！”おうちに届くワークブックを見ながら新たな発見をしたり、お料理したり、ワクワクドキドキがいっぱいです！！



これまでの活動紹介はホームページ →→→

募集

サポーターになりませんか！(ボランティア)「おたよりカード」に返事を書いたり、食育体験を企画します

＜サポーターさんへの説明会＞
5月12日(水) 10:00～12:00 パルコプ京橋事務所(本部)

「キッズクラブ」と「サポーター」の申し込み・問い合わせ先

7ページ下の組合員サービスセンターへお電話ください。
〈キッズクラブの1次締め切り〉4月17日(土)

※途中退会の返金はありません。
※お預かりした個人情報

いつでも入会OK

「たべる*たいせつキッズクラブ」の運営や関連企画などの案内にのみ使用します。

2019年度、2020年度に登録していた方は継続登録制度があります。



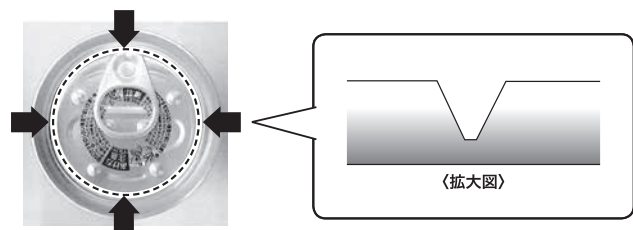
- 毎月の検査室だよりはHPにも掲載しています。https://www.palcoop.or.jp/au_ji/kensashitsu/
- 放射能・輸入食肉検査の取り組みは https://www.palcoop.or.jp/radioactiv_lab/

商品検査室だより

1 月度

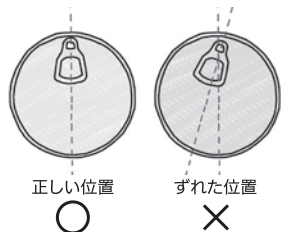
缶詰のお話

フタを開けようとした時に、
リングがとれてしまったことはありませんか？



多くの缶詰がイージーオープン缶(EO缶)となっていて、缶きりを使用せずに手軽に開けることができます。EO缶のフタには開封のための溝(スコア部)が設けてあり、リング(プルタブ)を引き上げると、リングの先端が溝にあたって、溝が切れることでフタがあげられる仕組みになっています。

リングの先端が溝からずれた位置にある状態でリングを引き上げると、リング先端がフタ表面にあたってしまいます。このとき、てこの原理でリングのつけ根に負荷が加わってしまい、つけ根部分からとれることがあります。



EO缶は手軽さがある一方、衝撃を受けたり、リングがわずかに持ち上がったりすると、溝が切れて(スコア切れ)、中身がもれることがあるので、注意してくださいね！

便利だけど、ていねいに扱わないといけないのね



1 月度検査状況(20.12.21~21. 1 .20)

【商品検査のとりくみ】

商品検査数 1068件(計画比94.7%)

検査の種類	検査件数	注意品及び結果
微生物検査	704	なし
残留農薬検査	36	なし
理化学検査	211	なし
残留放射能(放射性物質)検査	38	なし
輸入食肉検査	20	なし
その他*	59	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】
145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9回
2月5日

事業概況 (単位：千円)	1 月 度			累計(4月~2021年1月)		
	実 績	計画比%	前年比%	実 績	計画比%	前年比%
供 給 高	6,424,166	110.1	121.6	55,083,736	111.7	112.5
供給剰余金	1,891,349	116.8	128.9	15,479,985	118.2	119.0
福祉剰余金	2,261	52.0	101.3	17,559	95.2	-
事業総剰余金	2,022,910	115.8	128.0	16,828,623	116.9	118.0
事業経費	1,265,862	102.0	109.3	13,260,947	100.9	103.4
事業剰余金	757,048	150.0	179.5	3,567,676	284.5	248.5
経常剰余金	768,503	149.1	178.6	3,706,058	260.9	226.4

※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2021年1月度事業報告
- PB「低温殺菌牛乳」製造中止による、産地・仕様の変更について
- CO・OP学生総合共済・マイカー共済の取り扱いについて
- この間の商品不具合について
- 2021年通常総代会にむけて
- 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9回定例監事会(2月5日)
- ①1月8日監事会以降の監査状況を報告確認しました。
 - ②2020年度期末監査の進め方を確認しました。
 - ③福祉事業管掌理事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

パルコプのフードドライブ

パルコプは、「パルコ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



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

(詳しくは店頭のパスターを確認ください)

組合員会館は毎月末週の月曜日~金曜日
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)

2020年12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	421品	109.5kg
京橋事務所と全ての組合員会館(4会館)の合計	188品	74.4kg
総合計	609品	183.9kg

〈今後のフードドライブ回収週〉

3月

◆店舗は3月21日(日)~27日(土)

◆組合員会館・京橋事務所(本部)は
3月22日(月)~26日(金)

4月

◆店舗は4月25日(日)~5月1日(土)

◆組合員会館・京橋事務所(本部)は
4月26日(月)~30日(金)

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

- パルコ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



✧ これからも被災地に寄り添って ✧

「東北支援募金」は、東北被災地から要請がある場合の支援金、被災地を支援しているNPO団体への運営協力、就学支援基金にかかる費用などへ活用させていただきます。

震災から10年を節目とし、2021年の3月をもちまして終了いたします。組合員さんには長い間ご協力いただきましてありがとうございました。

*今後は「桜ライン311の植樹活動協力募金」など、その都度ご案内する予定です。どうぞよろしくお願いいたします

ご協力ありがとうございます

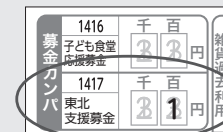
東北支援募金の状況(2020年3月21日~2020年12月20日)
15,469,887円(この金額には2019年度繰越金・注文書での募金・店舗などに設置の募金箱・ずっとボラの会での物販などを含みます)

〈募金方法〉

3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、機関紙は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なりました

※6ケタ注文欄【1420】では、3月3回まで受付けています



※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/



〈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。

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、3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。

今号も引き続き「コロナ禍での災害時の心構え」をご紹介します。お話は、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 その③ ～ローリングストックについて～

以前は、保存食と言えば「アルファ米」などの長期保存型の物が推奨されていましたが、今は“ローリングストック”という新しい備蓄の方法があります。

普段から少し多めにレトルト食品・缶詰・菓子類・栄養補助食品・野菜ジュースなど加熱せず食べられるものを買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことができます。

消費しながら備蓄する「ローリングストック」のポイント

- ①常に1週間分以上の一定量を置いておく
- ②賞味期限を忘れないよう日付を書いておく
- ③室温で保存できる物にする
※冷蔵庫は、災害で倒れたり停電で使えないことがあるため
- ④普段食べ慣れている物（主食、おかず、おやつ、飲み物）を揃える
- ⑤缶詰、レトルト、フィルム包装など 調理なしで食べることができるもの
- ⑥同じ日に賞味期限が来ないように、購入する日をずらす

冷蔵→冷凍→常温の順に消費していきましょう

市販の離乳食も普段から活用しておくことも手です

★ここ重要★

子育て中のママ・パパが気をつけること

母乳は、お母さんの災害時のストレスで一時的に出なくなることがありますが、赤ちゃんがほしがるときは、おっぱいを吸わせ続けてください。これは助産師さんもすすめている方法です。ママが精神的に安定すると、もとに戻ります。

災害時は子どもたちも、いつもより不安やストレスを感じています。積極的にハグをしてあげましょう。コロナ禍で身近な人でしか抱きしめることが叶わない状況です。甘やかしではなく、落ち着かせるためにも…。

ママ・パパも頑張りすぎず休息をとりましょう。誰もが心にストレスが溜まります。癒されることを、日ごろから見つけましょう！

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)

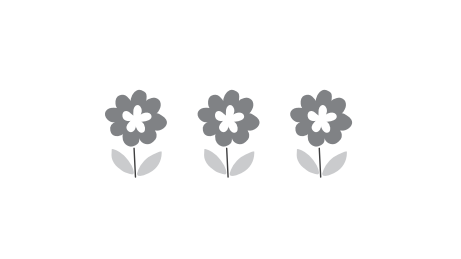
おめでとうアースちゃん7周年
@ながお協同発電しょ

日時 3月27日(土) 9:00～15:00
場所 ながお店 店内掲示板にて
(枚方市長尾元町2)

おめでとうアースちゃん7周年に向けて、ブルーアースの会員様、支援してくださる方の心温まるメッセージをかわいく楽しく、ながお店に展示します。ながお店の屋根にはブルーアースの協同発電しょがあります。この協同発電しょも見学できます(9時～10時、13時～15時)。ながお店にお買いものがてら、見にきてください。

〔主 問〕
NPO法人リアルにブルーアースおおさか
☎ 070-5659-8147 (担当・武田)
※パルコープが加入しているNPO法人です。

はるタイムに掲載のイベントについて、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、急遽、中止や延期になる場合があります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。最新の情報については、パルコープのホームページまたは組合員サービスセンターへお問い合わせください。



親子産地ツアー
「田植えツアー」のご案内について

例年、この時期にご案内している「田植えツアー」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催方法を変更して実施予定です。詳しくは次号に掲載を予定しておりますので、そちらをご覧ください。

組合員サービスセンターと電話注文専用ダイヤルの受付時間が変わります 3月22日から

組合員サービスセンター・電話注文専用ダイヤルの受付時間が3月22日(月)より下記のとおり変更します。組合員さまにはご迷惑をおかけいたしますことをお詫び申し上げます。引き続きよろしくお願いいたします。

・パルコープ電話注文専用ダイヤル		3月22日(月)より
0120-299-007	〔当日〕 9～21時30分	〔月～金〕 9～21時 〔土〕 変更なし
	〔翌日〕 (火～金) 9～21時 (土曜日) 9～17時	
・パルコープ組合員サービスセンター 商品の過不足・配送のお問い合わせ		3月22日(月)より
0120-409-555	〔月～金〕 9～21時30分	〔月～金〕 9～21時 〔土〕 変更なし
	〔土〕 9～17時	

※携帯ナビダイヤル、PHS・IP電話専用ダイヤル・FAXも同様です。

公 告
組合員理事推薦の申し出について

2021年の役員選任を、定款第19条及び役員選任規約第5条にもとづき、下記の通り行います。
2021年2月22日
生活協同組合おおさかパルコープ
理事長 所 清司

1 組合員理事の区分と定数
◆区分：地域区 定数11人

地 域 区	定 数
パル北ブロック (枚方市・寝屋川市・守口市・門真市・四條畷市・大東市・交野市)	6
パル南ブロック (大阪市)	5

2 推薦の申し出方法と締め切り日
組合員理事への推薦を希望する者は、下記の窓口に規定の届出用紙をもって申し出を行ってください。それ以外では受理できません。推薦の申し出があった場合は、当該の組合員組織が申し出者の組合員活動の経験や、地域の組合員からの信頼等を検討の上推薦の有無を決定します(当該の組合員組織は、組合員活動委員会です)。
窓口：生活協同組合おおさかパルコープ 組合員活動部
(TEL) 06-6242-0904 (FAX) 06-6242-0926です。
申し出にあたっての届出用紙は、上記窓口に請求してください。
申し出は、本人から直接行なってください。申し出の締切日は3月5日(金)正午までです。
(受付時間：月～土の午前9時～午後6時)

3 役員選任は2021年の通常総代会で行います。
(1)通常総代会の日時および場所
※日時 2021年6月8日(火)午前10時～12時00分 ※場所 松下IMPホール
(2)理事会が決定した区域別の役員定数(2021年2月5日現在)
理事 定数 25～26名
(地域区) 組合員理事(地域選出) 11名
(全域区) 組合員理事(組合員活動企画委員会選出) 3名
(全域区) 常勤理事・有識理事 11～12名
監事 定数 6名
なお、役員選任議案は通常総代会に提案し、出席した総代の過半数で可決されます。以上

地域の学校に通う高校生もボランティアに ～お弁当配布の取り組み～



ボランティアの高校生と「恋バナ」で盛り上がり、いた小学生の女の子たち

新型コロナウイルス感染症の影響で、みんなで集まって食べる食堂を昨年4月から休止し、お弁当を配布するスタイルに変更している。基本はスタッフの手作りで、「食堂は開けないけど、お弁当で何とか週1回の食を届けたい」との思いで続けているという。2020年10月の末には子どもたちに

パルコープエリアにある「子ども食堂」を訪問し、活動の様子や運営されている方の思いなどをご紹介します。
今回は、平野区の「あずきちゃん食堂」のお弁当配布の様子を取材しました。

* * *

この日は近くの大阪教育大学附属高等学校平野校舎の生徒さんもボランティアで参加。授業の一環でボランティアを探していたら、パルコープのホームページにあずきちゃん食堂を見つけたという。意外な繋がり生まれ、広がるきっかけにもなっている。

また一緒に
ご飯食べようね

ふたたび年明け1月に出された緊急事態宣言。運営されている空山幸恵さんにお話を聞きました。「またこんな状況になつてしまつて、子どもたちのストレスが心配ですね。外で遊べなくなつたり、ここで勉強したり友

わがまちの 子ども食堂 訪問記

＜番外編＞



家に帰っても一人だったりする子など希望があれば、お弁当をその場で食べて帰ることもOKにしている(2020年10月時点・緊急事態宣言下ではそれも休止)

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。

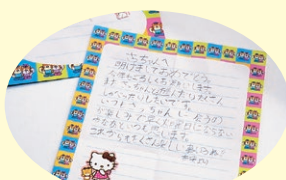
＜募金方法＞ 注文書の募金カンパ欄1416へ



1と記入すると100円の募金になります

※インターネット注文(eフレックス)をご利用の場合は、[注文番号で注文]からご注文ください

募金の状況(2021年1月20日現在)
18,445,554円



子どもからお手紙をもらうことも。「また、さっちゃん(幸恵さん)と遊んだりたくさんしゃべったりしたいです。いつも会うのが楽しみです。早く火曜日にならないかなあと思います」

達に会えていたのに来れなくなつて。それに対応するお母さんたちも疲れや不安を感じると聞きます。
それでもお弁当を渡すことで、少しでもホッとできて夕食を食べることができたら…、と思います。毎週約40食作りますが、なかなか大変ですね。こんな時期だから衛生面もしつかりしないといけないです。コープさんからお米などの食材やお菓子をいただくことができるので、本当に感謝しています。自粛が明けたら子どもたちに「また一緒にご飯食べようね」と言いたいです」。

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

3月2回企画回おすすめ♪「CO・OPスパゲッティ(チャックシール付き) 1.5mm」を使って
水菜と鶏ひき肉の和風ペペロンチーノ

材料・2人分

スパゲッティ……………200g
(茹でるときに塩…小2)
鶏ひき肉……………100g
水菜……………100g
しめじ……………100g
醤油……………大1
塩こしょう……………適宜
「にんにく…1片(みじん切り)」
④ 鷹の爪……………適宜
オリーブオイル……………適宜

作り方

- ①スパゲッティ用の湯を沸かしている間に①～②をつくる。
①にんにくはみじん切り、しめじは石づきを取り小房に分ける。水菜は2センチに切る。
- ②熱したフライパンに④を入れ、香りが出たら鶏ひき肉を炒める。火が通ったらしめじ・水菜を入れ炒め、醤油・塩こしょうで味を整える。
- ③スパゲッティを茹でる。
- ④②のフライパンに茹でた③を入れて軽く炒め、和えて器に盛る。

*冷蔵庫にある野菜で簡単パスタ



1人当り
520kcal