

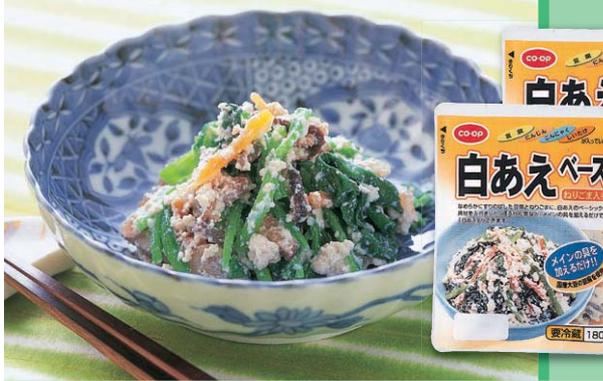
生産者さん おじゃまして〜す

国産大豆の新鮮な豆腐で作った 白あえの素です。

地元の豆腐屋さんから毎日
国産大豆の豆腐を仕入れて
水切りして使います



ほうれん草1束をゆでて
白あえベース1袋とあえるだけ
小鉢3〜4人分になります。



1995年から練り釜を担当する
岡山さん。「ざらざら感がなくなる
ようにすりのばしています」

〜広島県・堂本食品(株)〜

「CO・OP白あえベース」の記事は7ページに続く

- P1 田植エツアー募集(1〜2ページ)
- P2 岩手ボランティアバス募集
遠野通信
ずっとボラの会活動だより
- P3 たべるたいせつキッズクラブ募集
理事会・監事会報告
- P4 ぱるメール
書き損じハガキ回収キャンペーン
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて
- P8 特集「CO・OP白あえベース」
(8〜7ページ)
Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 94

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

*白あえとオリーブ油で
さっぱりとイタリアン

CO・OP 白あえベースを使って 白あえのオープンサンド

材料・2人分 <1人当たり468kcal>

- 白あえベース1袋180g
- えび4尾
- アボカド1/2個
- 食パン2枚
- バージンオリーブ油
.....大1と1/2

作り方

- ①エビを沸騰した湯に入れて、すぐに火を止め、蓋をして蒸らす。少し冷めたら殻をむき、半分に切っておく。
- ②アボカドは皮と種を除き、サイコロ状に切る。
- ③白あえベースとオリーブ油大1をボウルに入れて、②を加えてかるく混ぜ合わせる。
- ④パンはこんがり焼いて、4つに切り③をたっぷりとのせ、エビをトッピングして好みにオリーブ油をかける。

