

生産者さん おじゃまして～す  
～兵庫県・(株)サラダコスモ～

**けっこう定番で、野菜炒め・お好み焼き・蒸したり、  
サラダにしたりと、いっぱい使います**  
(組合員さんの声)



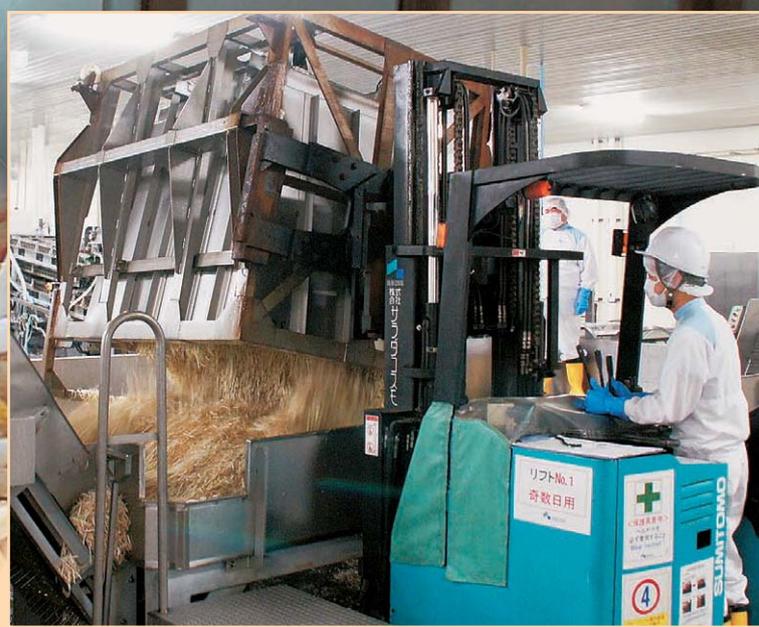
栽培コンテナで  
明日の収穫(パック詰め)を  
待つ「緑豆もやし」



**太くて、シャキシャキ**

※ほぼ実物大

この<sup>りよくどう</sup>緑豆が  
「もやし」に成長



一気に返される栽培コンテナ。  
1本1gのもやしに1トン分、ギッシリ育っていました

「緑豆もやし」の記事は7ページに続く

- P1 岩手ボランティアバス第15回報告 (1～2ページ) 遠野通信
- P2 産直産地ツアー募集 (2～3ページ)
- P4 組合員活動 「ピースリレー2014」のお知らせ ぱるメール
- P5 イベント情報 ミラフロレス 
- P6 きれいの術 クロスワードクイズ
- P8 特集「緑豆もやし」 (8～7ページ) Pa・ぱっとクッキング

**Pa・ぱっとクッキング 97**

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

\*もやしを1袋使って  
ボリュームアップ!

緑豆もやしを使って  
**もやしの  
シャキシャキつくね**

材料・6個分 <1個当たり105kcal>

- 緑豆もやし .....1袋
- 鶏ミンチ .....250g
- しょうが .....1片
- 卵 .....1個
- サラダ油 .....適量
- 大根 .....2cm
- 大葉・ねぎ .....少々
- ポン酢

**作り方**

- ①もやしはさっと洗って、水気をよく切る。
- ②ポリ袋に鶏ミンチ・卵・しょうがの絞り汁を入れて、よく練り混ぜる。粘りが出たら①を加えしっかり混ぜ合わせる。
- ③スプーンなどですくって形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④大葉を敷いた皿に③を盛り、おろし大根とねぎをのせ、ポン酢で食べる。

