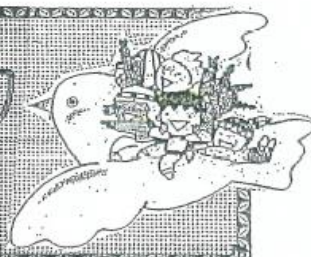


きたきたネットワーク

おおさかパルコフ北・福島地域活動委員会

2025. 6. 30 No. 91



パル委員会で試食しました

ピリッとしょうが風味が
アクセントオクラと芽かぶの
山芋和え(しょうが風味)
160g(40g×4)オクラに長芋、芽かぶ、きざみ生姜を加え
うす味をつけました。(160kcal・食塩相当0.3g/1袋40g) 小袋

大好きな夏野菜のオクラと
山芋が使いやすい形で
あるの知りませんでした。
生姜の香りもきいて
とても美味しかったです

・いつも冷凍庫に常備
・お酒のつまみに
ちりめんじゃこ・冷奴・
もずくなどちょちょと
プラスして食べました

最強のネバネバ丼に
たまごをのせて
夏バテ防止に!

冷しゃぶ、冷サウダに凍った
まものせておくと、
食べる時とひんやり食感が
味わえますよ



4袋入の
小分けパック
解凍 流水解凍
冷凍
富士物産
CO-OP おくらと
なめこの
長芋和え 45g×4
解凍するだけで手軽に食べられる、おくらとなめこと
長芋の和え物です。(140kcal・食塩相当0.4g/1袋45g) 小袋

エビをフライパンであげ焼きて
ご馳走サウダでいただきました

レンジで
かんたん海老マヨお手軽調理で簡単 海老マヨ
160g(フリッター130g、ソース付)国内工場にてフリッターにし、マヨソースを添付しました。
(400kcal・食塩相当1.6g/フリッター130g+ソース) 小袋・卵・えび

パル委員 さん 募集中

試食会

季節ならではの商品
おすすり商品の試食会
を行っています!!
実際に食べて商品を
実感

学習会

食や環境・平和など
くらしに身近なことを
学んでいます!!
「知ることで
くらしが豊かに」

講習会

メーカーさんや生産者を
講師にお呼びし、商品
について直接学ん
でいます!!
化粧品など

天橋中パル委員会

北・福島地域活動委員会

「パル委員ってなあに？」

活動の様子が見れます!

