

揚げ煮浸し



焼いてみょうがとゴマ

はじめて縦長の天ぷら
にしてみた
ホクホク感がスゴイです生ハム巻いて
一株トマト
とサラダにもいた
当日は
生
の
まどもぎたこの水なすは 素材を
生かしてそのまま 塩・しょうゆ・
ドレッシングで仕上げました

+ 豚肉を巻いて天ぷらに

今まで天ぷらは
輪切りにしていたのが
はじめてオススの縦に
さいてみました

はじめてコープのお店に行きました！

粉浜店購入の
ゴーヤと天ぷらに野菜は実物を見て買いたい
ので、カタログではあまり注文
したことはありません。大きなトマトや大根葉
があったり...と品ぞろえも豊富で鮮度も
良く、お店、いいな♡と思いました。県共同漬物のホームページにレシピ載ってますよ♪
もぎたこの水なすは縦にさいて... 子どものお気に入り♡
天ぷらはめっちゃオススXしてくれてたこともあり、
みなさん天ぷらにしている。ご家族にも好評♡

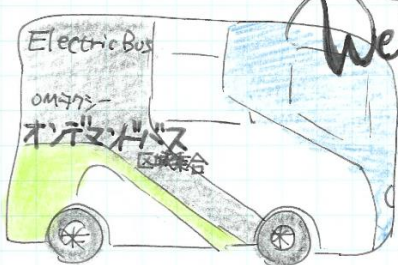
CO-OP

・ショコラケーキ... 味はしっかり、でもあっさりして
食べやすい
上にかかっているパウダーの苦味が◎

CO-OP

・モンブラン... モンブランシースはどれも美味しいです
ボリュームがあり、中のクリームもたっぷり

・ドルチェ・バイクド・フーズ... 小ぶりでおやつにぴったり。コクがあるけど甘すぎずちょうど良い。

Welcome
市岡組合員集会所
私たちのとりくみは、
港区の市岡なので
「ちょっと遠いな〜」
という方おられると思います。
市バス<南市岡>も近くにありますが...今回は 9/18(木)
15:00~16:30
パルカフェ 予定です
詳細は次号で

西・浪速地域活動委員会

オンデマンドバスを利用したら、<波除連合市元地区集会所・老人憩の家>停留所が
すぐそばにあります。暑・寒・大雨時には便利にきていただけるかと思います。電話がアツいご予約できます♪

問い合わせ

組合員サービスセンター
フリーコール 0120-299-070
FAX 0120-299-230
携帯からは 072-856-7671 (有料)
(月・土曜日 9:00~17:00 火~金曜日 9:00~18:00)委員会にご興味の
ある方は
こちらからどうぞ

注意事項

- ※ 受付させていただいた個人情報に関してはこの取組み以外に使用いたしません。
- ※1 当日午前7時の時点で開催市町村または見学先に「暴風警報」又は「大雨洪水警報」が発令された場合、中止となります。7時以降に発令された時点でも中止となります。
- ※2 当日大阪府下または見学先に震度5以上の地震が発生した場合、中止となります。
- ※3 その他パルコープが危険と判断した場合、中止となります。

パル市岡組合員集会所

大阪市港区市岡元町2丁目11-20

JR環状線「弁天町駅」より徒歩10分
大阪メトロ「弁天町駅」より徒歩10分