

# 豆腐食くらべ・アレンジ

- 『コープの冷凍豆腐』ご存知ですか？  
包丁いらす。型くずれもなし  
食感よく美味しいですよ。
- 冷凍とはわからない！常備しておく便利
- 『さとの雪 濃くてなめらか北海道とよまさり豆腐』  
しっかり豆の味がして舌ざわり・風味良し。どす。



## 簡単包丁いらすのおみそ汁

夏休みに各家庭で  
豆腐アレンジ工夫しました。

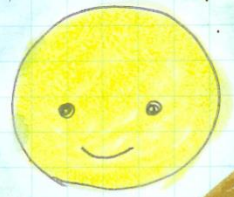
## あべい 豆腐丼

豆腐にはたっぴりの華味。  
胡麻油と塩昆布がポイント。

西区

パルちゃん夏企画

暑い夏をのりきろう！  
腸活～たんぱく質を  
とろう！！



## 豆腐とアボカドの 塩昆布あえ

いゆ、いりごま、ごま油  
とあえるだけ！



## 紅茶とレーズンの豆腐ワッフル

豆腐、卵、牛乳、きび砂糖、オリーブ  
オイル、アーモンド、マーメイド、  
レーズン、ホットケーキミックスを  
混ぜて焼くだけ。



浪速西  
パル委員会

8/20(水) おしゃべり喫茶『サラダクレップ』を作って食べよう！に参加しました。  
夏休みのお昼に。。。冷凍クレップに野菜やハム・ポテトサラダなど好きな具材を巻いて...  
(浪速区民センターにて)



クレップ＝甘いイメージしか  
なかったのですが、野菜類  
を巻くとランチになりますね。  
休日の朝食やランチにも  
家族でいらん good  
ボリュームとあながい  
ばいになりました。

おいしかった。子供も  
食べてまた来ます。

いろいろなものを巻いて  
おいしく食べられました。  
冷凍のクレップ生地、カタログ  
に載っていたの知りません  
でした。

ほかほかクレップど おかず巻いて しょうど  
しないうね。(うちはよく生春巻するどす  
が) 具材を用意しておいたら楽しくパーティ  
できてとても良い。と思ひました。ついに  
生クリームと果物用意しても一気にデザート  
まで完了。

生協商品のこ  
だけどなく、興味があることを学習・  
体験したり、子育てのこ等さまさまな  
情報交換もできます。

## お仕事をしながら...PTAしながら... 活動しています。

役割分担  
させられる  
の？  
自主的  
活動のこ  
負担感なく  
楽しく

会費など  
必要？  
年費や会費  
は？

拘束され  
ないの？  
活動日は皆の  
都合を決めています。  
都合の良い時の参加が  
OKです。

誰かと  
つながりたい

パルちゃん  
クラブ  
Go!!

何かを  
おしえて  
みたい

ワイワイ  
楽しく  
おしゃべり  
したい

いろいろな  
勉強を  
してみたい

メンバー  
募集中

生協組合員さんならどなた様でも  
お気軽にご参加していただけます。  
おひとりさまでもお友達とごいっしょでも  
OK！お友達もいっしょにできますよ。

ご興味ある方は、お気軽に  
お問い合わせください。

毎月パルちゃんクラブニュースを発行しています。お楽しみに～  
＝西・浪速地域活動委員会＝