

3/11 ~ 配布の パルちゃんクラブニュース Vol.20 防災特集の つぎ

前回は白ごぼんで♡

非常時、ビニール袋でごはんを炊ける? のを 実践!! ほかほか 栄養まごは 獲れない  
ものなので、洋風・和風バージョンを 考えてみました。

**和風** 米1合・顆粒だし・お芋スティック・ささきごぼう

**洋風** 米1合・コンキョウ・シーフードミックス・野菜ミックス



← 直接 お鍋に  
ビニール袋が  
あたりなように  
お皿をおいて。



~ 昨年末の冬休み企画 ~

『 スポンジケーキ・ホットケーキミックスのアレンジ』  
紹介



子どもと一緒に  
よく作っています。  
スポンジケーキが  
あるとデコレーション  
だけなのでとても  
ラクです♡今回は  
COOP粉ゼラチンも  
使って4コマ垂らし風  
ケーキを作ってみました~♪

何かを  
(おためしたい) 誰かと  
つながりたい  
いろいろ  
勉強を  
したい  
いろいろ  
急ぎを  
したい  
ワイワイ  
楽しくおしゃべり  
したい  
パルちゃんクラブって何のために? 何してるの??  
生協商品の  
ことだけでなく、  
興味のあることを 学習・体験したり、  
見学・収穫体験 etc...  
子育てのこと... などさまざまな情報交換  
もできますよ♡  
お仕事しながら... PTAしながら...  
あいた時間の活動  
します♡

メンバー募集中

生協組合員さんなら 老若男女 どちらでも ご参加していた  
だけます♪ おひとりさまも お友達といっしょも OK?  
お友達も いっぱい できますよ~♡

~ 九条パル ~

お問い合わせ

おおさかパルユープ組合員サービスセンター

711-コール 0120-299-070 FAX 0120-299-230

携帯からは 072-856-7671 (有料)

(月・土 9時~17時 火~金 9時~18時)

件名:大阪西ニュースを見た  
本文:組合員コード, お名前  
を書いてお気軽に問い  
合わせください。

大阪西  
地域活動  
委員会

