

地域活より、
「耳より情報」

昨年11月の「はるタイム」191号

パル子のお店新発見

で紹介された

「堤さんのレタス」にチャレンジ!!

この記事で、「堤さんのレタス」に興味

を持ち、お店を訪れゲット!!

食べてみました!!

- ♡ 新鮮
- ♡ ジューシー
- ♡ 肉厚 (歯ごたえ)
- ♡ 歯切れが良い (シャキシャキ感)
- ♡ 苦味がなく甘い

最高!!

だったので、委員会でも試食

みんなも絶賛!!

★大阪では、
パルのお店でしか買えない!!

★「堤さんのレタス」は、

4月ごろまで
パル全店で販売中!!

買ってきてー



是非お試しあれ!!



野菜作りのプロとして、安心・安全・美味しいは大前提と考えて育てています。毎日でも使える野菜を全力で作って届けたいです!

Top Field
堤 直也さん



淡路島・南あわじ市の広大な畑で栽培。朝、収穫されたレタスは、熱を持っているので半日予冷。夕方に中央市場に届けられて、翌日の朝にはパルコープのお店に。



＜料理提案＞

スープ



鶏ガラスープ
レタス
トマト
たまご

みそ汁



レタス
わかめ
あけ
ごまの
味噌で

レタスおみ



★野菜や肉(ミキ)を
麻婆風に
炒めて。



サラダ巻

★レタス+フライ物+マヨネーズ



炒飯(チャーハン)

いつもの炒飯に、
★(レタスは小さ目の一口大に
切り)最後に入れてサッと火
を通せば出来上り。

ええやん



南平野
地域活動委員会
長吉東パル委員会