

(ホットドッグ)

材料

国産牛やわらかごちそうハラミ
 玉ねぎ 1/2個
 生野菜・家にある物(今回は市販のサラダミックス)
 お好みのパン(今回はバターロール)



丸は、コチュジャンで
 どうぞ!!

コチュジャンタレ

☆コチュジャン→大1

☆ごま油→大1

☆炒りごま→大1

☆砂糖、醤油、酢→大1/2

作り方

- ハラミは解凍して玉ねぎ 1/2 スライスと一緒に炒めて粗熱をとっておく。
- パンに切れ込みを入れ、生野菜をパンに挟みます。
- ハラミちゃんを挟みます。

あまのパン
 ホットドッグパンでも
 OK!



(ハラミのタレ漬け焼きそば)

材料

国産牛やわらかごちそうハラミ
 キャベツ
 焼きそば麺



作り方

- フライパンでハラミを焼いていったん皿に取り出しておく
- 肉を焼いたフライパンでキャベツを炒める。
その時に袋に残ったタレを入れて味を付けておく。
- 麺を入れて炒めて添付のソースで味つけする。



味のソース
 ソースはひかえめ!



ホットプレートもフカせば
 3人前もOK!

☆楽しく一緒にやってみませんか? ☆

組合員さんなら、だれでも参加できる活動です

今子育て奮闘中のお母さん、
 成長期のお子さんのいるお母さん、
 子どもが手を離れて時間が出来たし・・・食や暮らしのこと学んでみた
 いなあというお父さん、お母さん、
 孫育てに役立てたいおじいちゃんおばあちゃん、
 気軽におしゃべりしながら、疑問を解決したり、学んだりしません
 か??
 1人でも、お友達と一緒に大丈夫☆



(横提パル委員会
 全パル委員会)

【お問い合わせ先】

おおさかパルコープ組合員サービスセンター
 (受付 火~金9~18時/月・土9~17時)