



材料 ⑥ ヤソバの豚肉まき ⑥

サラダ油、生姜焼き用の豚肉  
ピーマン、人参、玉ねぎ

- ① ピーマン、人参、玉ねぎは千切りにしておく
- ② 豚肉をたたいたり、麺棒で伸ばし、塩コショウし、①と焼きそばを適量のせて巻く。
- ③ フライパンに薄く油引き巻いた最後を下にして弱火で2~5分フタをして蒸し焼き。後はお好みで、焦げ目つけたりして焼き上げ完成。

※ お好みで、マヨネーズ、ケチャップなどつけても美味しいです。



⑥ オムリバ

焼きそばを卵で巻きました。



具材を入れて、おにぎりを作り、海苔で巻く。



材料 ⑥ 豚キムチ ⑥  
豚肉バラ 100g  
キムチ 50g

- ① 豚肉とキムチを適当に刻み、フライパンで炒める。
- ② 炒めた焼きそばをカットして入れ、よく炒める

⑥ 焼ソバパン ⑥

ゴモのパンを縦にスライスして入れる

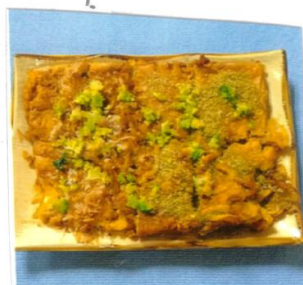


⑥ 焼ソバ  
玉ねぎ



材料 ⑥ モダン焼き ⑥  
卵 2コ 小麦粉

- ① 水溶き小麦粉と卵、具材を混ぜ、卵焼き用のフライパンで焼く。
- ② 食べやすい大きさにカット、かつお節等トッピング。



☆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)

TEL 0120-299-070 携帯からは有料 072-856-7671 FAX 0120-299-230