

## (ハンバーグカレードリア)

〈材料〉 ハンバーグ・カレールー・水・にんじん・ピザ用チーズ・ごはん



- ①ハンバーグはレンジであたためて一口大に切る
- ②鍋に水1/2カップほど入れ火を立ちしたらにんじんを入れやわらかくなったからカレールーを1個を溶かしとろみをつける
- ③耐熱皿にごはん、ハンバーグ、カレー、ピザ用チーズをのせてチーズが溶けるまでトースターで温める

## (ハンバーグ入り大根の餃子)

〈材料〉 ハンバーグ、大根 小麦粉



- ①大根はうすい輪切りにして塩を振る
  - ②ハンバーグはつぶして小さく丸める
  - ③大根をよくほり木気もふき小麦粉をふる
  - ④大根にハンバーグを入れ二つ折りにする
  - ⑤フライパンにごま油をしき弱火で両面をじっくり焼く
- ※ハンバーグに味が付いているのでそのままでも美味しいですが好みでポン酢で食べても美味しいです。

## (ミニハンバーグのハレバーガー)

〈材料〉 ミニハンバーグ・イングリッシュマフィン・トマト

レタス・ケチャップ・マヨネーズ・からし

- ①イングリッシュマフィンを二等分にスライスしてトーストする。
- ②トマトもスライスする(レタスも小さく切る)
- ③マフィンの一枚にケチャップ、もう一枚の方にマヨネーズとからしを手でぬる。
- ④ハンバーグを軽く押さえて伸ばす。
- ⑤マフィンにハンバーグ、トマト、レタスをはさむ
- ⑥ラップで包んで形を整える



☆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☆



鶴見南全パル委員会

今津パル委員会

【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