

# おおさかパルコープのえびフライ・しらすで、 こんな献立はいかがですか？

コロナでご家庭の食事が増え、日々の献立お悩みではないですか？  
生協で人気のある「サクッとプリプリえびフライ」・「ふっくらしらす干し」について学びましょう。



薄い衣で、伸ばさず  
サクサクの衣に仕上げました。



サクッとプリプリえびフライ (特大)  
産地1回凍結にこだわりました。



はしからはしまで  
身がぎっしり。

# こんなタルタルソースはいかがでしょう？



材料：(2人分) ゆで卵1個、  
甘いラッキョウ小2個、マヨネーズ30g、  
プレーンヨーグルト30g。塩コショウ少々



作り方：ラッキョウをみじん切りにして、  
その他の材料と混ぜます。



黒コショウとすりおろした  
ピーマンを入れてみました。  
大人の味がしました。



裏面はふっくらしらす干しです。