

# えだまめがんとの4スライスバーガー

材料)

- 冷凍焼玉おにぎり
- 残りご飯のおにぎり
- しょう油
- サニーレタス
- えだまめがんと
- とろけるチーズ

作り方)

- おにぎりを2つに4.フライパンで焼く
- しょう油をかける
- がんとに4スライスをして焼玉
- レタスとチーズをのせて焼く



co-op 枝豆がんも

240g(8個) 原料:遺伝子組換えでない/不分別  
 3種の具材入りの冷凍がんもです。枝豆20%配合  
 (にんじん、きくらげ入り。  
 (75kcal・食塩相当0.2g/1個約30g)

◦枝豆がんものピザ風

- ① がんもを半分の厚さに切り断面にケチャップをぬり お好みの具をトッピング (写真はウィンナーとアスパラガス)
- ② とろけるチーズをのせてトースターで5分ほどチンしてできあがり。



パル委員募集中  
 生協組合員さんなら老若男女  
 どなたでも気軽にご参加して  
 いただけます♪

【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)

横堤ハル委員会  
 鶴見南地域活動委員会

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