

中央地域活動委員会  
南大江パル委員会  
玉造パル委員会  
上町パル委員会



トアスさんの商品をおすすめ  
大豆やミックスビーンズはごぼうサラダのかさ増しや  
カレーにトッピングして栄養UP。  
ひじきは ひじきご飯やサラダに、  
スイートコーンはサラダに、彩りもきれいです。

果物のデザート瓶詰、鮭、とり、牛肉のふりかけ、のり。  
ヒジキ、拉麺、焼き菓子、カステラ、蜜豆、羊羹、ナッツ、  
豆類  
賞味期限の短いものから食べて購入しています。

シーチキンの缶詰いろいろ、こうやどうふ、切り干し大根、  
ひじき、きんぴらごぼうなど  
いつも身近にあり、ちょっと煮ようかなと思うとき  
便利です。



さば味付け缶  
魚を料理するのが苦手、でも、健康の  
ために魚を食べなきゃというとき利用  
しています。

味付け太もずくシークワサー  
沖縄県産のシークワサー 果汁入りの  
三杯酢で味付けした  
太もずくです。



パル委員になって、生協商品や暮らしのこと環  
境についておしゃべりしませんか？

**忙しい時には台所に立つ時間を  
短くできる簡単なお料理の  
提案です。**

**炊き込みご飯**

うす塩なめ茸—1瓶、ツナ缶—1ケ  
2合~3合のお米に混ぜてスイッチオン  
で終わりの時短料理です。

**にらのお好み焼き**

にら—1把、ミンチ—100g、卵—3個  
にらはみじん切りにする。  
ボウルの中に、にらとミンチと卵を入れて  
かき混ぜ、砂糖、醤油を入れてまぜる。  
フライパンで焼く。  
上下に返して両面を焼く。

**味付け太もずくシークワサー**

柿、長芋、トマト、おくら、きゅうり、  
他お好みのもの3種類くらい  
小さいさいの目に切り、加えて、混ぜて  
出来上がりです。

**★お問い合わせ先★  
組合員サービスセンター**

TEL 0120-299-070  
FAX 0120-299-230  
携帯から 072-856-7671 (有料)  
(火~金 9時~18時 / 月・土 9時~17時)  
受付させていただいた個人情報は  
この取り組み以外には使用しません。