

切らずに使える国産はるさめを湯がき
人参(アロマレド)とエリンギを短冊切りにして、
いっしょに炊める。



(はるさめに味がよくしみイカの食感もよく美味しかったです。)

加熱済みの材料に
キャベツ、卵、小麦粉、水を加え、お好み焼にしました。
お好み焼の具のない時に便利です。

(フワフワで美味しかったです)



追加材料 → エビ、ブロッコリー、エリンギ、人参、麺(お好きな麺)
お好みの大きさにカットしてサラダ油を引いたフライパンで商品と
いっしょに炊める。麺はサラダ油を引いたフライパンで炊め、少しの
コンソメで味つける。お好みでユヨーを少々ふるとスパイシーでした。



材料：小麦粉、顆粒だし 少々、卵 1~2コ

- ① 具材を一口大に切りボウルに入れる (たれも一緒に入れる)
- ② 上記調味料を混ぜてフライパンで薄く焼く。

※ 酢じょうゆ や ポン酢 をつけて お召し上がり
ください。



鶴見南地域活動委員会
今津パル委員会

☆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、お友達と一緒にでも大丈夫☆

【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