

( ハラミサンド )



材料

- 国産牛やわかごちそうハラミ
- 食パン(6枚切または8枚切) 2枚、
- レタス
- マヨネーズ
- 溶けるチーズ

作り方

- 食パンはお好みでミミを切り落とし、それぞれにマヨネーズを薄く塗る。
- 片方のパンの上にレタス、溶けるチーズ、ハラミ、溶けるチーズ、レタスの順にのせる。
- もう1枚の食パンで挟み、手で軽く押さえる。
- トースターで5分ほどチンしてできあがり。

( ハラミ入りチャブチェ )

材料

- 国産牛やわかごちそうハラミ
- 人参、エリンギ、ピーマン、玉ねぎ
- 春雨



作ったチャブチェを使って

作り方

- 春雨を湯がいて、よく洗い水きりをする。
- 野菜は千切りにする。
- フライパンに油をひきハラミを炒め、火が通ったら野菜を炒める。
- 最後に春雨を入れハラミのタレも入れる
- 全体によく炒め塩コショウで味を調える。

ナンのチャブチェサンド

材料

- ナン
- チャブチェ



作り方

- 市販のナンをカットして開く。
- チャブチェを詰めてレンジで(600ワット)40秒チンする。

☆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☆



(横提パル委員会)  
 (鶴見南地域活動委員会)

【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)