



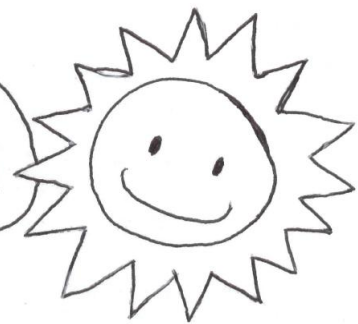
鶏胸肉の厚みを半分にし叩いて、うすくのばし、塩コショウもして焼きます。マヨネーズで和えた、たらこソースをぬって完成!! 写真はもやし、ピーマン、しめじ、人参の炒めたもの、ミニトマト、ゆで卵を添えています。



ボウルに水切りした豆腐、小麦粉(または片栗粉)顆粒だし、ごま、ネギ、たらこを入れ混ぜる。フライパンにバターを入れて温め、作ったタネをスプーンで一口大にすくって入れて焼く。両面焼けたら仕上げにしょうゆを1、2滴垂らす。



たらこのアレンジはメインにサイドにマルチに使えて大活躍しますネ!



たらこをほぐしマヨネーズと混ぜる。

シイタケの軸を取ってたらこマヨネーズをタッパリのせてグリルかトースターで焼く。



たらこをほぐして納豆としっかり混ぜる。湯がいたほうれん草、キャベツ、人参(水気を切る)を加えて混ぜ合わせる。納豆のたれも入れ混ぜ合わせる。



☆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、孫育てに役立て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、お友達と一緒に大丈夫☆



つるみ南全パル委員会
榎本パル委員会

【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)

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