



CO-OP おいしい赤飯

160g×10

国産もち米と北海道産小豆を使用した赤飯。
(260kcal・食塩相当0.4g/1パック160g) 賞味期間:6カ月



赤飯おはぎ coop おいしい赤飯

- ① 赤飯をレンジで温め、めん棒で軽くつぶす
- ② 1個分をラップに丸く広げ中央にあんこをおいて包む
- ③ 全体にきなこをまぶす

★あんこを入れずに赤飯を丸め、きなこに砂糖を加えてまぶしてもok!!



赤飯お焼き

- ※ フライパンに少量のごま油を熱し、赤飯を丸く広げて両面を焼く しょうゆを塗る 赤飯を温めてからラップにはさんでめん棒などで広げておくとよい
- ★ 大きく薄く焼くとカリッとなり、小さめで厚めに焼くともちっとなる
- ★ サラダ油で焼いてピザ用チーズをのせてふたをして チーズが溶けたらできあがり!! 裏返してチーズをカリッとさせても美味しい!!



鶴見南地域活動委員会

榎本パル委員会

☆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