



パールちゃんクラブ

= 大阪西地域活動委員会 =

各家庭のアレンジニュー紹介

Vol.6

冬休み企画

ニュース

News



昨秋レビュー

10月より
開発商品

ポテトサラダ

北海道のじゃがいもを味わう

試食した時は11月~12月“きたあかり” 今後は1月~3月“スノーマーチ”とじゃがいもの品種が6種類も季節でリレーしていく楽しい商品だよ♡

ハムやゆで卵もプラスしてボリュームアップはポテサラを土台に...



子どもが小さい頃からアイスクリーム用コーンに入れています♡

手に持てパクパク食べます!

少食のお子さまにいかがですか?



CO-OPの4キン

ポテトサラダには青汁の粉を混ぜて緑色のツリーに



CO-OP パエリアもサラダだけでなくピザの具材に...



ローストビーフや型抜きはんぺんも追加... 抜いたあじのパプリカの切れかけ等は翌日チーズタルトにして残さずいただきます♡

鮭の上にポテサラとチーズをのせてオーブントースターで焼いたら美味♡
クリスマスだったので、クリスマスアレンジが多かったのですが... 普段のおかずにも! ハム・コーン・きゅうり・ゆで卵・パプリカ等足してボリュームUP! 賞味期間も1ヵ月位あるので常備しておくとお助かります♡

食品ロスもなくそう!

1/31 フードロスを考える学習会が

週末に お鍋やお好み焼きをして使い切る!! と聞いて、ウチは、さつまいも

じゃがいも、かぼちせ、ヒヨマン、パプリカ等 残ってきたらよくチーズタルトにしてなア~♪

賞味期限はおいしいめやす

火を入れて食べる 捨てる前に確かめよう



冷蔵庫管理で食料使い切り

日曜日は 冷蔵庫をお片づけ

災害備蓄はローリングストック

日常生活で備蓄を使い、常に新しいものに入れ替える

少しずつあまったごはんは冷凍してためておき、お鍋のしめのおじせにしたり、ストックしている冷凍ピラフにプラスして週末のお昼に... 味付けが濃いものもあさるのでうすめています (^^;)

かさまし

コンビニスーパーでは てまえどり を!! 小さなことからコツコツと...

