



ミニハンバーグ入りおにぎり

。ご飯とハンバーグより子供も楽しんで作ったのでたくさん食べ、おいしかったです。



シチューグラタンミニハンバーグ

。作りおきのホワイトシチューの残りに、乾燥マカロニを加え再加熱、容器に移しハンバーグとチーズをのせオーブンレンジで焼きました。



酢豚風ミニハンバーグ

。ハンバーグはレンジで加熱して一口大に切る。にんじん、ピーマン、玉ねぎもレンジで加熱して柔らかくしておく。甘酢あん材料を合わせる(酢・さとう・しょうゆ・酒・みりん・ケチャップ・鶏がらスープの素・水・片栗粉)フライパンに野菜を入れ炒めた後ハンバーグを加え甘酢あんであらめる。



ミニハンバーグのパンピザ

。フランスパンにケチャップ又はピザソースを塗り軽く焼いたハンバーグを半分に切ってパンにのせ。その上に玉ねぎ、パプリカ、ピーマン等お好みの野菜とスライスチーズでオーブンで5分~10分程で焼きめついたら出来上がりです。

☆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☆



鶴見南地域活動委員会

今津パル委員会

【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