

P1~2

広島災害募金現地報告
若手ボランティアバス第12回報告
ずっとボラの会

P3

遠野通信
府連「つながろうCO・OPバス」報告
パル子のお店新発見



P4~7

組合員活動のコーナー

P8~9

イベント情報
ミラフロレス



P10~P11

コープシアター例会報告
ぱるメール
生産者・取引先様との
交流会レポート⑥~⑧

P12

理事会・監事報告
班におじゃまして〜⑤

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ



P14

商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて



P16~15

特集「毎日のお米」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す ~大東市・ライスフレンド(株)~

甘みがけっこうあって、 家族みんなよく食べていました

(利用されている組合員さんの声)



おいしいね!

ごはん
だーいすき!

パルcoop・よどがわ生協
オリジナルブレンド米です!

大東市 山田みずほちゃん 11歳(左)
すずなちゃん 9歳(右)

組合員さんと一緒に育てていく『毎日のお米』。組合員さんの声をもとに半年ごとにブレンド内容(品種や配合比率)の見直しを行なっています。このたび、12月2回よりブレンド内容をリニューアル!!おいしさでも価格でも、喜んでいただけるお米です!



無洗米 毎日のお米 5kg

ご利用いただいた組合員さんの声!!

お米にうるさい息子が「このお米おいしいな」と、すぐ気づいたよ!

安いからあんまり期待してなかったけど、すごい甘い、冷めてもおいしい!



精米・袋詰めされる「毎日のお米」

「毎日のお米」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 106

毎日のお米を使って

《あったか》

なめたけ入りチーズリゾット

全量で438kcal

材料・1人分

- ご飯…お茶わん一杯くらい (約140g)
- 牛乳…………… 200cc
- とろけるチーズ…… 1枚
- 顆粒コンソメ……小1
- なめたけ……………小3
- こしょう……………少々
- かいわれ……………適宜

作り方

- ①ご飯と牛乳、コンソメを鍋に入れ、中火にかけてほぐしながら混ぜる。
 - ②沸騰してきたら弱火にして、なめたけとチーズを加えてよく混ぜる。
 - ③とろみが出たら火を止めて、こしょうで味付けする。
 - ④器に盛り、なめたけ、かいわれを添える。
- *塩加減は、なめたけで調節します。

*味付け簡単! とろ火で混ぜるだけ



<http://www.palcoop.or.jp/osuseme/recipe/index.html>