

P1~2

岩手ボランティアバス第13回報告
遠野通信
ずっとボラの会

P3

2015年度
東北応援バス募集
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
コープカルチャー講座
生徒募集予告



P10~P11

ぱるメール
みんなでエコ2015
OCRアンケート
ユニセフ募金のお知らせ

P12

理事会・監事報告
班におじゃまして⑥

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「やまなみ強太プラス鉄」
Pa・ぱつとクッキング

生産者さん おじゃまして〜す

～熊本県・熊本県酪農業協同組合連合会～
(らくのうマザーズ)

鉄分・カルシウムが摂取できるような 牛乳があればなあ

(組合員さんの声より)

「やまなみ強太」が
リニューアル!



鉄分が
“プラス”
されるんだモー!

きょうた
やまなみ強太
プラス鉄
1000ml



牧場近くの
阿蘇山を
望む

「鉄分が入った牛乳を飲みたい」という組合員さんの声に応え、“やまなみ強太1.0低脂肪+カルシウム”が鉄分を加えリニューアルします!!
さらに、お声が多かった「カルシウムの沈殿」も改善しました。



「生産者・取引先様との交流会」に生産者も来られ、組合員さんと交流もしています。

「やまなみ強太プラス鉄」の記事は15ページに続く

Pa・ぱつとクッキング 107

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

やまなみ強太プラス鉄を使って おかずパンプディング

1人当り418kcal

材料・1人分

- 牛乳.....150cc
- 卵.....1個
- 食パン(6枚切).....1枚
- 魚肉ソーセージ.....1本
- 粉チーズ.....小1
- パセリ・ケチャップ.....各少々

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ②食パンは食べやすい大きさに切り、①に浸しておく。
- ③耐熱皿に②を移し、斜め切りにした魚肉ソーセージを入れる。
- ④ラップをふわりとかけ、レンジで2分半加熱。ラップを取り、粉チーズをふり、温めておいたオーブントースターで2~3分焼き上げる。
- ⑤刻みパセリとケチャップをのせる。

*朝食、夜食にレンジでサッと!

