

P1

みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」

P2

3.11東日本大震災から4年
～私たちは忘れない!～報告
第2回東北応援バス募集
遠野通信、ずっとボラの会


P3

【再掲載】とうもろこし
親子連続体験募集
ビキニデー報告


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

たべるたいせつキッズクラブ募集
班におじゃましま～す⑧
パル子のお店新発見
ぱるメール 

P12

商品検査室だより
理事会・監事会報告 

P13

きれいの術
クロスワード
クイズ 

P14

夕食サポート始めませんか
組合員さんの声にこたえて

P16～15

特集「産直 一株トマト」
Pa・ぱっとクッキング



生産者さん おじゃましま～す

～和歌山県・紀ノ川農協～

5歳の娘が、この「^{ひとかぶ}一株トマト」で トマト好きになったと喜んでいきます

(昨年利用された組合員さんの声)



紀ノ川農協
生産者で部会長の山田さん
(2014年7月撮影)

トマトおいしいね～
あ～ん♪



産直
ひとかぶ
一株トマト



組合員さんも「一株トマト」 について学習しています

この日は、「ブルスケッタ」や「鶏と
トマトの炒め物」などをみんなで調理
(2014年5月 守口中・南・西部合同パル
委員会にて)

「産直 一株トマト」の記事は15ページに続く 

Pa・ぱっとクッキング 109

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

「産直 一株トマト」を使って

トマトと豆腐のグラタン風

1人当り164kcal

材料・2人分

- トマト……………1個
- 生しぼり絹豆腐……1丁
- ツナ缶……………1缶
- ほうれん草……………1/2束
- ピザ用チーズ……………適量
- ケチャップ……………小2

※豆腐の水切りは、キッチンペーパーで包んで軽くレンジにかけると簡単です

作り方

- ①水切りした豆腐とツナ缶を合わせて、よくかき混ぜる。
- ②トマトはざく切り、ほうれん草はさっとゆでて切っておく。この時、野菜の水分をしっかり切っておく。
- ③器に①と②を盛り、ケチャップ、チーズをのせ、温めておいたオーブントースターで5～6分焼く。

*トマトとチーズでうま味がアップ

