

P1~P2

東北応援バス第1回報告  
東北応援バス第3回募集  
遠野通信、ずっとボラの会

P3

「ピースツアー」募集  
「ピースリレー2015」のお知らせ

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

ぱるメール  
コープシアター  
パル子のお店新発見



P12

商品検査室だより  
理事会・監事報告



P13

きれいの術  
クロスワード  
クイズ



P14

特集②  
パルオリジナルバナナ「ぱるな」  
組合員さんの声にこたえて

P16~15

特集①「加子母トマト」  
Pa・ぱっとクッキング

配送職員の制服が  
新しくなりました



(モデルは都島支所・奥野さん)

生産者さん おじゃまして〜す

～岐阜県・JAひがしみの～

## 甘くてコクがあるような感じ。子どもも1回食べて「今日のトマトうまいなあ」言うてたわ

(昨年利用された組合員さんの声)



JAひがしみの 曾我さん (苗を育てているハウスにて)

予約お届けになって、今年で2年目!!  
夏〜秋収穫のトマトです★



(2014年5月末に撮影)

「一株トマトのシーズンが終わっても、毎週おいしいトマトが食べたいな」という組合員さんの声に応じて、『加子母トマト』が今年も予約お届けで登場します!!

昨年は44,534名の方にご予約・ご利用いただきました。



かしも  
加子母トマト  
(桃太郎)



「加子母トマト」の記事は15ページに続く

### Pa・ぱっとクッキング ①①

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

## 「加子母トマト」と「パルオリジナルバナナぱるな」を使って トマトとバナナのレンジサラダ

1人当り387kcal

#### 材料・2人分

- トマト…………… 1個
- バナナ…………… 1本
- 鶏むね肉…1枚(約200g位)
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- ブロッコリー…… 1/4房
- 塩・こしょう……少々
- 片栗粉……………大1
- 好みのドレッシング……………100cc

#### 作り方

- ①そぎ切りにした鶏むね肉は塩・こしょうを振り、4～5分置いて、片栗粉をまぶす。(ドレッシングが絡みやすく、ジューシーになる)
- ②玉ねぎ、湯むきしたトマトは半月に切る。ブロッコリーは洗って小房に分ける。バナナは輪切りにする。
- ③耐熱皿に玉ねぎを敷き、むね肉を広げるように並べる。トマトとブロッコリー、バナナをのせ、ドレッシングを回しかけ、ふんわりとラップをしてレンジで5～6分加熱して、ざっくりと混ぜ、器に彩りよく盛る。

\*ほど良いバナナの甘味が、あとを引きまします

