

P1
 みんなに広めよう!!
 「私のお気に入り」第5弾
 サング再生もすぐ基金報告

P2
 遠野通信
 ずっとボラの会

P3
 みかん・柿狩りツアー募集
 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

P10~11
 コープカルチャー生徒再募集
 ハンガーフリーワールド
 ぱるメール
 コープシアター

生産者さん おじゃましてす

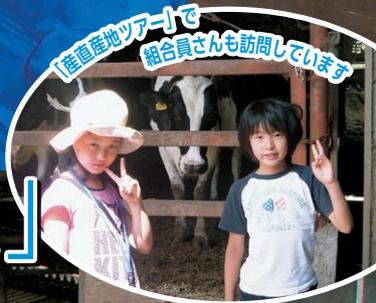
～おかやま酪農業協同組合・熊本県酪農業協同組合～



おかやま酪農業協同組合
 「生協牛乳」生産者
 じろうまる
 治郎丸雄一さん



はぐく
 いっしょに 育む
 わたしたちの「産直牛乳」



P12
 班におじゃましてす⑩
 理事会・監事報告

P13
 きれいの術
 クロスワード
 クイズ

P14
 商品検査室だよ
 組合員さんの声にこたえて

P16~15
 特集 産直牛乳
 「生協牛乳」「阿蘇やまなみ牛乳」
 Pa・ぱっとクッキング



熊本県酪農業協同組合
 「阿蘇やまなみ牛乳」
 生産者 津田恵美さん
 優人さん親子



産直牛乳「生協牛乳」「阿蘇やまなみ牛乳」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 114

牛乳を使って
ズッキーニのミルクカレースープ 1人当り145kcal

*パンをひたしたり、ごはんを加えてリゾットにも!

- 材料・2人分**
- 牛乳…………… 200cc
 - 水…………… 100cc
 - 玉ねぎ…………… 1/2個
 - 人参…………… 2cm
 - ベーコン…………… 2枚
 - ズッキーニ…………… 1/2本
 - 顆粒コンソメ…………… 小2
 - カレー粉…………… 小2
 - サラダ油…………… 少々

- 作り方**
- ①玉ねぎはうす切り、人参は輪切り、ズッキーニは半月のうす切りにして、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ②鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、①の野菜を順に加えて、コンソメと水を入れ、煮立ったらアクを除き、いったん火を止める。
 - ③②に牛乳とカレー粉をいれ、溶かしながら弱火で5分ほど加熱する。



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