

P1
みんなに広めよう!!
「私のお気に入り」第6弾

P2
東北応援バス第3回報告
遠野通信
ずっとボラの会

P3
ヒロシマ・ナガサキ
ピースツアー報告

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

P10~11
ぱるメール
家計簿モニター募集
パル子のお店新発見
理事会・監事会報告

P12
商品検査室だより
組合員さんの声にこたえて

P13
きれいの術
クロスワード
クイズ

P14
特集②「コープ基礎化粧品」

P16~15
特集①
「おせち なにわの春」
Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す ~ 岐阜県・銀の森コーポレーション ~

なにわの春が新登場 パルコープ・よどがわ生協で開発したおせちです



四段重(40品)
約3~4人前

お正月を彩る箱詰めおせち。今年は、パルコープ・よどがわ生協が開発した「なにわの春」が新登場します。

パルコープでなじみのある食材を使用したり、職員の声を盛り込み開発。これからは組合員さんの声で育てていくことができる、おせちです。



南寝屋川支所の職員が工場に行き、学習しました

「おせち なにわの春」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 115

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

にきたまご さくら卵いろいろパックを使って **伝統の錦卵** 1人当り167kcal

材料・4人分

- 卵..... 8個
- 白身用 [砂糖.....大1
塩.....少々
- 黄身用 [砂糖.....大1
塩.....少々



*流し缶(小)
サイズ14cm×11cm×高さ4.5cm使用

作り方

- ①卵は水から入れ、沸騰したら弱火で12分ゆでて冷ます。
- ②皮をむいた卵は白身と黄身に分けて、それぞれ裏ごしする。
- ③裏ごした白身は、布巾などで水気を絞り、白身と黄身それぞれに砂糖、塩少々を入れて混ぜる。
- ④流し缶に白身を入れて押さえ、上に黄身の2/3を入れて押さえて平らにし、残りの黄身をふんわりとのせ、蒸し器にいれ強火で6~7分蒸す。

*覚えておきたい、昔ながらの迎春の一品

