

P1
 みんなに広めよう!!
 「私のお気に入り」第7弾

P2
 東北応援バス第4回報告
 東北応援バス第6・7回募集
 遠野通信、ずっとボラの会

P3
 岡山産直産地ツアー報告
 物流センター見学ツアー報告

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
 きれいの術
 クロスワード
 クイズ

P12
 商品検査室だより
 理事会・監事報告

P13
 生産者・取引先様との
 交流会レポート①

P14
 迎春商品学習会
 組合員さんの声にこたえて

P16~15
 特集
 「国産若鶏ローストチキン
 (上もも骨なし)」
 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す

〜マルイ食品(株)・(株)昔亭〜

国産の鶏肉を使ったローストチキンで 上骨がないのがほしいなあ



国産若鶏
 ローストチキン(上もも骨なし)
 250g(2本)

国産の鶏肉を使った「国産若鶏ローストチキン」。今年、食べやすいように上半分の骨を取り除いたチキンをメーカーさんと一緒に開発しました。手に持つ所はしっかりしているの、ガブツとかぶりつくことができますよ。



(上)トンネル型のオープンから出てくる「もも肉」はこんがり良い色に
 (左)マルイ特製のローストチキンソースを一つずつ手作業で塗ります

「国産若鶏ローストチキン(上もも骨なし)」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 116

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

クリスマス サラダプレート

1人当たり230kcal

材料・2人分

- じゃが芋…………… 3個
- 塩・こしょう…………… 適量
- マヨネーズ…………… 適量
- 人参…………… 1/3本
- ミニトマト…………… 3個
- むぎ枝豆…………… 20粒位
- ハム…………… 1枚
- 6Pチーズ…………… 1切れ
- 海苔…………… 少々

作り方

- *子どもと一緒に、楽しく作れる
- ①じゃが芋は洗って皮をむき、6等分にして、ビニール袋に入れて、レンジで4〜5分加熱する。
 - ②①に塩・こしょうを入れ、袋の上からへらなどで押さえ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
 - ③人参は2〜3mmの厚さに切り、ラップでくるみ、レンジで3分加熱して、星型で抜く。枝豆は解凍して、身を二つにはがす。チーズは半分の厚さに切り星型で抜く。ハムは細切りに。

(トッピング)②の2/3量で、三角錘になるよう形作り、枝豆やハムなどでトッピング(サンタさん)②の残りで顔を作り、半分に切ったミニトマトではさむ。海苔や人参で顔を描く

CO・OP
 北海道のむぎ枝豆
 を使うと便利♪



切ったゆで卵や
 サラダ用野菜で
 にぎやかに!