

P1
 粉浜店がオープンしました

P2
 台風18号大雨被害緊急募金
 現地報告
 遠野通信、ずっとボラの会

P3
 コープシアター例会報告
 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
 ぱるメール
 組合員さんの声にこたえて
 班におじゃましま〜す⑫
 理事会・監事会報告

P12
 商品検査室だよ



P13
 きれいの術
 クロスワード
 クイズ



P14
 生産者・取引先様との
 交流会レポート④

P16~15
 特集「ココラボ 冷凍讃岐うどん」
 Pa・ぱっとクッキング

生産者さん おじゃましま〜す ~シマダヤ(株)~

生協の冷凍うどんは、コシがあり 家族や友達からも人気やねん。

(利用された組合員さんの声より)



はい!
 でき上がりました!



冷凍讃岐うどん 200g×5

昼食に、小腹がすいた時に、鍋のシメにと、何かと
 重宝な冷凍うどん。ココラボ商品として開発されて
 1年半になる「冷凍讃岐うどん」は、組合員さんからも
 『電子レンジでも調理できて便利やね』と好評です。



シマダヤ群馬工場の社員食堂では、
 従業員の方が、毎日お昼に“冷凍
 うどん”などの麺類を食べるそうです

「ココラボ 冷凍讃岐うどん」の記事は15ページに続く

Pa・ぱっとクッキング 117

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

ココラボ 冷凍讃岐うどんを使って

豆乳で作る鮭のミルクうどん

1人当り452kcal

材料・2人分

- 冷凍うどん…………… 2人分
- 鮭(切り身)…………… 1切れ
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- しめじ…………… 1/3袋
- ブロッコリー…………… 1/4個
- 豆乳…………… 200cc
- 和風だし…………… 小1/2
- しょうゆ…………… 大1/2
- 塩…………… 小1/2
- ピザ用チーズ…………… 大2位
- サラダ油…………… 少々

作り方

- ①冷凍うどんは、表示のとおり電子レンジで加熱する。
- ②玉ねぎはうす切り、ブロッコリーは小房にわけ、しめじはほぐす。鮭は食べやすい大きさに切る。フライパンに油をひき、野菜と鮭を中火で炒める。
- ③火が通ったら豆乳と②、①のうどんを入れ、チーズを加えて強火で一気に混ぜ合わせる。

*濃厚&ヘルシー、やさしさ満点

