



「1カ月ぶりね。お元気だった？」と話ははずみます。



「食べやすさも考えながら作っていますよ」(スタッフの皆さん)

一緒に“昼食”食べませんか？

いきいき昼食会「あべの」

7月19日 阿倍野組合員会館 参加15名

季節のお料理を毎月、スタッフ(ボランティア)の組合員さんが手作りして地域の65歳以上の組合員さん方とおいしくいただくいきいき昼食会。」「チームワークは良いよ」とスタッフの皆さんから歯切れの良い返事が返ってくる。いきいき昼食会あべのにおじゃましました。

今回の昼食会には、CO・OP十勝いんげんやココロ板こんにやく、マルイ若鶏ミンチなどを使って、五色丼や田楽などが並びました。デザートは手作りの「水ようかん」と、季節感と手作り重視のメニューに、11年間毎月通ってくださる組合員さんもおられるほど。月に一度おいしいお料理をいただけるながら、みんなでお喋りするの楽しいわ」と、食後のコーヒーを飲みながら、のんびり過ごすひとときでした。



組合員活動の
コーナー

組合員活動は「食」「平和」「環境」「くらし」の4つの柱にそって各地域で多彩なとりくみが行われています。

いきいき昼食会に行ってみよう

- ・対象は65歳以上の方
- ・参加費500円(当日)
- ・あべのの他、仁和寺組合員集会室、寝屋川組合員会館、城東組合員会館で開催。次回のお知らせと申し込み方法は7面をご覧ください

この日のメニュー 五色丼、ナス田楽、しじみ汁、ごぼうサラダ、水ようかん



初めて参加された水谷さんご夫妻

いつも「ぱるタイム」のイベント情報を見て、いつか行ってみたいと思ってました。どのお料理もおいしくて、来させてもらって良かったです



cooking



3面の糸こんにやく1袋 使い切り

Pa・ぱっとクッキング 63



お弁当にも

材料・3人分

糸こんにやく……1袋(250g)
鶏ささみ……1本
大根……4cm
人参……1/4本
青ネギ……2本
ブイヨン(チキン・ポーク味)……1袋
塩・こしょう……少々

味はあっさり、ボリューム感あり



1人当り
42Kcal

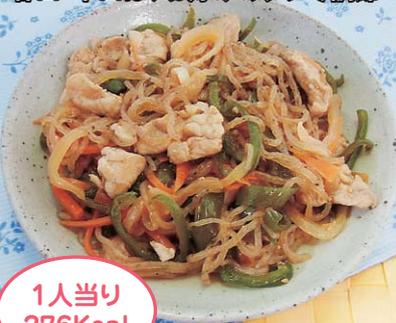
作り方

- ①糸こんにやくは熱湯でゆで、ざるにあけて水を切る。
- ②大根は皮をむき、せん切り。人参は短冊切りに。
- ③鍋に水500ccとブイヨンを入れて火にかけ、煮立ったら5mmくらいのそぎ切りにした鶏ささみと①②を加え、5~6分煮る。
- ④具に火が通ったら、塩こしょうで味を調え、細切りのネギを加える。

材料・2人分

糸こんにやく……1袋(250g)
豚薄切り肉……150g
玉ねぎ……1/2個
ピーマン……2個
人参……1/4本
焼肉のたれ……大3
④塩・こしょう……少々
ごま油……大1

甘口・辛口は、お好みのタレで調節



1人当り
276Kcal

作り方

- ①糸こんにやくは熱湯でゆで、フライパンでから炒りし、取り出しておく。
- ②玉ねぎ、ピーマン、人参はせん切りに。
- ③フライパンにごま油を入れ、食べやすい大きさに切った豚肉を炒め、火が通ったら、①と②を入れてさらに炒める。
- ④野菜がしんなりしたら、④で調味し、炒め合わせる。

糸こんにやく
鶏ささみスープ

糸こんにやく
でチャプチェ風