



eフレンズ (インターネット注文) の 注文締切時間が**25時まで**延長されました!

※配達曜日翌日の25時(深夜1時)まで

詳しくは次のページ →



P1 「岩手
ふれあいボランティア」
報告 (1~2ページ)

参加者募集

P3 親子農作業体験
理事会報告
公告

P4 ぱるメール

P5 イベント情報
ミラフロレス

P6 商品検査室だより
組合員さんの声に
こたえて

P8 特集 (8~7ページ)
「eフレンズが25時まで
延長されました」
Pa・ぱっとクッキング

特集

eフレンズ(インターネット注文)の
締切時間を延長し、使いやすく。

1月2回の注文から



★今号より紙面を一部リニューアルしました

Pa・ぱっとクッキング 70

(作り方はこの裏に)
切り取って使えます



旬のブロッコリーを使って

えびとブロッコリーの塩麴炒め