

3月18日よりパルコープ全域でお届けできるようになります

**おおさかパルコープの夕食サポート**

お声をもとに...

**新しいメニューができました!**

安全でおいしい夕食を毎日違ったメニューでお届けします  
※サポーターがご自宅へお届け



四條畷担当の中村さん

たっぷり野菜が  
とってもうれしい

**ときめき御膳**

おかずのみ8品

5日分 3,490円(税込)

ときめき御膳は  
メインのお惣菜が  
2種類でボリューム  
たっぷり



カネ美食品(株)  
管理栄養士・中尾さん (7ページもお読みください)



いろいろな野菜が入っているのが楽しみです。  
野菜不足になりやすいので...  
(ご利用の組合員さん)

カネ美食品京都南工場  
お弁当詰めの様子



見た目にも気をつかい盛り付けます。ぎゅっとならないよう、ふんわりと



コレひとつで手間なし夕飯

**お弁当コース**

おかず5品 + ごはん

5日分 2,700円(税込)



豊富なおかずのパリエーション

**おかずコース**

おかずのみ6品

5日分 2,950円(税込)

「パルコープの夕食サポート」の記事は7ページへ続く

- P1 田植えツアー募集・2013年 岩手ボランティアバス募集 (1~2ページ)
- P3 コープシアター 理事会報告
- P4 ぱるメール キッズクラブ募集
- P5 イベント情報 ミラフロレス
- P6 商品検査室だより 組合員の声にこたえて
- P8 特集 「パルコープの夕食サポート」 (8~7ページ) Pa・ぱっとクッキング



**Pa・ぱっとクッキング 74**

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



**簡単お汁物2種**

\*具を入れて 熱湯を注ぐだけ!

**A とろろ昆布の梅入り吸い物**

材料・1人分) とろろ昆布...5g位  
削りかつお...適量/梅干...1個  
白ねぎ...少々/しょうゆ...適量

作り方) ●ねぎは白い部分を、斜め薄切りにし、梅干は種を取って少しくずしておく。

**B だし要らずのクイック味噌汁**

材料・1人分) おつゆふ...5個/青ねぎ...1本  
カットわかめ...大1弱/削りかつお...適量  
天かす...大1/味噌...小2

作り方) ●ねぎは小口切りにする。



A 20kcal  
B 38kcal

仕上げ) A・Bとも全ての材料を、おわんにに入れて、熱湯を注いで混ぜるだけ。

※他にも、顆粒のコンソメや和風だし、レタス、塩昆布、おろししょうがなどでアレンジも