

生産者さん おじゃまして〜す



〜こめ油 和歌山県 筑野食品工業(株)〜

お弁当に入れてもカラッとしてるし、  
お料理の先生が  
「こめ油は体にととても良い」と (ご利用の組合員さん)

今週1500g×3本入の企画も  
あります。  
「食べてSmile オリジナル」も  
見てね



1500g



500g

パルコープの  
全店舗でも使っています  
(ながお店 惣菜担当  
鮫島さん)



「こめ油」の記事は7ページに続く ➡

- P1 第10回 岩手ボランティアバス報告
- P2 遠野通信、ずっとボラの会 理事会・監事会報告
- P3 組合員活動 地域活動委員さん迎春学習会
- 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「こめ油」(8〜7ページ) Pa・ぱっとクッキング

Pa・ぱっとクッキング 88

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

\*炊くときのこめ油で  
ツヤツヤ ホクホクに

こめ油を使って  
**焼きおにぎり**

材料・2人分 <1人当り520kcal>

温かいご飯 ……400g  
(※お米2カップに、  
いつもの水加減をして  
こめ油小1/2を入れて  
炊きます。)  
ちりめんじゃこ ……大3  
しょうゆ ……小2  
白ごま ……大3  
こめ油 ……適量

作り方

- ①ちりめんじゃこはフライパンにこめ油を入れて、カリカリになるまで炒めておく。
- ②ご飯に①と白ごまを入れて混ぜ、しょうゆで味付けをして、6個の三角おにぎりを作る。
- ③フライパンにこめ油を薄く引き、おにぎりの両面をこんがりと焼き上げる。

※焼きおにぎりは冷凍保存もできます

