

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焼き上げる。

※焼きおにぎりは冷凍保存もできます

