

2012

コープ☆かべB

可部Bコープ委員会
実施日
2012年4月16日(月)
場所
可部公民館・実習室

生協
ひろしま
可部Bコープ委員会
安佐南地域事務所
TEL
082-830-5792

私のおすすりめ品 (瓦そば・炊き込みパエリア)

- 瓦そば** …………… 準備:牛肉(砂糖醤油炒め)金糸卵・ネギ・紅生姜・刻み海苔
つゆを付けて食べる人・かけて食べる人色々でした!!
- 炊き込みパエリア** …………… 準備:シーフードミックス
ミックスを凍ったまま炊き込みます。色がきれいで子供達に喜ばれそう!!
- 牛肉+アロカリ炒め** …………… ウェィパー・塩コショウ
アロカリは茹ですずに牛肉と炒め、酒を少々入れて蒸す。
- 卵のレタス炒め** …………… 付合せのレタス・金糸卵で余った卵を使い塩・胡椒で炒めた。
あっさりして美味しかった。色々な家庭の味を楽しめた。



- 子持ちししゃも** …………… 4月の学習商品
◎ノルウェー産の子持ちししゃもを原料に使用し、甘塩味でソフトな仕上がり。
◎脂肪分が多く脂ののった大きめのサイズです。
グリルで焼く人・フライパンでクッキングシートを使って焼く人、色々でした。



----- 切り取り線 -----
かべBなんでもかんでもポスト ◎商品の事、配送の事、最近の出来事、紙面の感想etc _____ 月 _____ 日

	ネ-ム:
	班名:
	Tel:

お書きいただいた個人情報はこのチラシ作成・連絡に使用させていただきます。