



◆横浜南エリアブログ <http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>  
 ◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出しませんか？

【エリアニュース・メンバー募集のお問い合わせ】パルシステム神奈川ゆめコース エリア活動課 (045-470-6863、月～金 10～17時)

## ■エリアメンバーのお気に入り♪ ～美ごもりランチ編～

子どもたちが休校になって、シュフが一番困っていることは「毎日のお昼どうしよう?!」ですよね。美ごもり生活のランチに重宝している商品をエリアメンバーが紹介します。もちろん平時に戻れば休日のお昼にも活躍します。※3品はレシピ付！

\* \* \*

この紙面は「横浜南エリア」が制作しています。今年度上半期、ここでご報告する予定のイベント等はすべて中止になってしまいました。しかしエリアニュースについては今後も発行を続け、このような非常時の中でも、自分たちが出来ることをやっていきたいと思えます。この紙面が同じ組合員である皆さまにとって、少しでもお役に立てば幸いです。(SR)



### 徳用えびピラフ（産直米使用）

我が家の家族ランチの定番でリピート中。1kgの大容量なので、大人2人と幼児1人の我が家では2回分以上になります。市販の冷凍ピラフは具が少ない物もあるので罪悪感から野菜を足していましたが、このピラフは5種のカラフルな野菜と存在感あるプリプリのえびが入っているので、もうこれだけで完結!! もずくスープとフルーツで栄養バランスの良いランチになって助かっています。(IN)



### ソース焼きそば（産直小麦使用）

「屋台風香ばし焼きそば」4人分  
 1. 豚小間切とキャベツひと口大各適量を炒め、ソース1袋と塩胡椒でしっかり味付けして取り出す。  
 2. 麺4玉は電子レンジで温めておき、水は加えず鍋底に焼き付けるように炒める。  
 3. 1と炒め合わせソース3袋と塩胡椒で味付けする。  
 ※水を入れないのがポイントです。やや太めのもちもち麺。食欲をそそるスパイシーな風味ながら、市販品より安心できます。(SR)



## 横浜南エリアのおすすめ 神奈川県農協茶業センターの商品



月1回配布カタログ「いいね! かながわ」に掲載されます。各商品は毎回登場ではありませんので希少です。お見逃しなく! 写真左から、足柄茶緑茶(極)ティーバッグ、箱根山麓紅茶ティーバッグ、箱根茶ほうじ茶ポトル缶。



### カットマト（イタリア産）

「チリコンカン」4人分 1. 合びき肉300g、玉ねぎ1/2個のみじん切りをオリーブ油とにんにくで炒める。2. 大豆の水煮120g、カットマト1パック、コンソメ1個を加えて数分煮こむ。3. トマトケチャップ大1、砂糖大1、塩・こしょうで味を調える。  
 ※トーストとフルーツジュースを添えて。常温保存できるので重宝します。生のトマトなら2個使うところ1パックで4人分作れます。(TK)



### 産直小麦のホットケーキミックス

「豆腐ドーナツ」 1. 卵1個を溶き、豆腐150g、ホットケーキミックス200gを入れ混ぜる。2. 160℃の油に、生地を2本のスプーンで丸めながら投入し、菜箸でコロコロ回しながら、きつね色になるまで揚げる。3. 好みで、熱いうちに砂糖やきな粉をトッピングする。  
 ※そのままでもおいしい、程よい甘さで、大人も子どもも喜ぶわが家の定番おやつ。混ぜるのは幼稚園の息子に手伝ってもらいます。(MY)