

Palnote 連絡用紙

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！  
(太枠内のご記入をお願いします)

|                         |                                   |                                                                                                                          |           |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| お名前                     |                                   | 組合員番号                                                                                                                    |           |
| 電話番号                    |                                   | センター名                                                                                                                    |           |
| コース名                    | 用紙提出日                             | 年 月 日                                                                                                                    | 回答 要 ・ 不要 |
| 記入欄                     |                                   | <div><br/>こちらからも<br/>お問い合わせできます</div> |           |
| 商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。 |                                   | (パルシステム記入欄)                                                                                                              |           |
| 配達日<br>カタログ企画回          | 年 月 日 ( 月 回)                      |                                                                                                                          |           |
| 商品名<br>青果は産地名も          |                                   |                                                                                                                          |           |
| 商品分類                    | 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他 ( ) | 受付                                                                                                                       | リーダー/担当者  |
| 注文番号                    | 単価(税込)                            | 数量                                                                                                                       | 電算        |
|                         |                                   |                                                                                                                          | 責任者       |

キリトリ

めざせ！  
100%！！

パルシステムでは資源の国内循環と廃棄物の削減のために、リユース・リサイクルをすすめています。パルシステムがお届けした商品から右記を回収していただきますので、配達時にお戻しく下さい♪

回収対象商品は  
こちらに記載→



たまごパック

84.0%

+11.5

リユースびん

62.3%

-3.2

米袋

38.7%

-0.9

商品カタログ

91.0%

+6.1

お料理セットトレイ

77.7%

+8.2

資源プラスチック

30.4%

+6.2

紙パック

65.4%

+7.5

ペットボトル

64.1%

+12.9

ABパック・ヨーグルトカップ

25.2%

+1.7

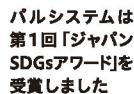
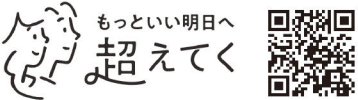
回収率 50%以上

回収率 50%未満

TEL : 047-420-2600

メール palchiba-kankyo@pal.or.jp

総務部



Palnote 2025年 7月1回 vol.173 2025.6.16発行 発行 生活協同組合「パルシステム千葉 組織・広報部 〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21 4F TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

パルノート

Palnote

2025年7月1回  
2025.6.16発行 vol.173



生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

旬を味わう今コレ！

パルシステムのおすすめ商品を使った、組合員とおきのレシピをご紹介します！  
これまでのレシピはこちら▶



### A チリコンカン

＼さくらあんにんさんのレシピ！／

栄養満点！水煮やドライの豆を使って簡単調理

材料 【作りやすい分量】

ひよこ豆（ドライ缶）……100～150g 豚ひき肉 …… 300g  
A 玉ねぎ …… 1個 人参 …… 1本 にんにく …… 1片  
オリーブオイル …… 大さじ1～2 カレー粉 …… 小さじ1～2  
B トマト水煮 …… 1パック ケチャップ …… 大さじ4  
赤ワイン（なければ料理酒） …… 大さじ2  
塩・こしょう、パルメザンチーズ …… 適宜  
刻みパセリ（お好みで）

作り方

- 1 Aをすべてみじん切りにして、オリーブオイルで炒める。
- 2 肉を加えて炒め、カレー粉を振り入れる。
- 3 Bを加えて焦げないように10分くらい煮込み、水分が減ってきたら塩・こしょうで味を調える。
- 4 盛り付け後にパセリやチーズを振りかける。

### B さつまいもと青菜の白あえ

＼せいのみごさんのレシピ！／

おいもの甘味が砂糖不要。ブロッコリーもおすすめ！

材料 【4人分】

木綿豆腐 …… 150g  
A さつまいも …… 1/2本 ほうれん草 …… 1/2束  
B すりごま …… 大さじ1 塩こうじ …… 小さじ2（塩なら小さじ1/2）

作り方

- 1 豆腐は水切り（レンジの場合500w90秒）、さつまいもは半月切りにして水にさらす。
- 2 大さじ3の水（分量外）とAを、弱火で蒸し焼きにする。
- 3 先にほうれん草を取り出して水にさらし、水気を切って4cmの長さにする。さつまいもがやわらかくなったら取り出して冷ます。
- 4 ボウルに豆腐とBを入れ泡立て器でよく混ぜ合わせ、3を加えてあえる。

### C 具だくさんの炒り豆腐

＼ケイ子ママさんのレシピ！／

水切り豆腐で手軽にヘルシークッキング

材料 【作りやすい分量】

水切り豆腐 …… 1丁（300g） 豚ひき肉 …… 100g 溶き卵 …… 1個分  
A 人参 …… 60g 生しいたけ …… 50g ささがきごぼう …… 20g  
ごま油 …… 大さじ1 長ねぎ …… 40g  
B 砂糖 …… 大さじ1 みりん …… 大さじ3 しょうゆ …… 大さじ3

作り方

- 1 人参・しいたけは細切り、長ねぎは小口切にする。
- 2 フライパンにごま油を熱してひき肉とAを炒め、水20cc（分量外）を加え、やわらかくなるまでさらに炒める。
- 3 豆腐を崩しながら加え、Bで調味。ふたをして2分煮る。
- 4 卵を回し入れて全体を大きく混ぜ、仕上げに長ねぎを加える。

産直大豆の水切り  
もめん豆腐 240g



7月2回  
248円(税込268円)  
コトコト・kinari

おすすめ  
商品は  
コレ！