

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			 こちらからも お問い合わせできます
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。			
配達日 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)	(パルシステム記入欄)	
商品名 青果は産地名も		受付	リーダー/担当者
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他()	電算	責任者
注文番号	単価(税込)	数量	

キリトリ ✂

環境推進会議 環境コラム

「食べ終わったら戻す」を生活習慣に！

環境サポーター (すずきさん)

私がパルシステムを利用している理由の一つに「リユース・リサイクル」に熱心であることがあります。配達のある日は、商品が届いたらまとめ袋から出して冷蔵庫や保管場所へ。空になったまとめ袋は1枚ずつねじり「配達員さんへ戻す物入れ」と呼んでいるマイバッグに入れます。見終わったカタログや、使い終わった卵パック、お料理セットの紙トレー、米袋なども次々とそのバッグに入れ、翌週の配達時に戻しています。



これまでに何度かパルシステムのリサイクルの取り組みについて話を聞いたり、リユースびんを戻すとポイントがもらえるキャンペーンに参加したりするうちに、自然と一連の流れが確立しました。とくに最近は「リユース・リサイクル品を戻すと毎週ポイントをもらえる」ということで、戻し忘れのないように気をつけていました。

PLA (パルシステム・ライフアシスタント) やセンターサポーターとして「つどい」の講師をすることがありますが、参加した皆さんから「戻せるとは知らなかった」「ごみとして捨てていた」「ごみ袋にしていた」という声が多く聞かれました。そのたびに「パルシステムに戻すと、また私たち組合員の元に戻ってきますよ」とお伝えしています。

私たち組合員はパルシステムの商品を購入することで、農薬を減らそうと努力している生産者を応援することができます。また使える容器やパッケージなどは回収し、エコにつなげています。私たちにできる一歩として「食べ終わったら洗って戻す」をくらしのルーティーンにして、リユース・リサイクルの輪を広げていきませんか？

YouTube: これなら簡単! リユースびんのキャップの外し方 ▶

総務部 TEL: 047-420-2600 (月~金 9:00~17:00) メール palchiba-kanky@pal.or.jp



パルシステムは第1回「ジャパンSDGsアワード」を受賞しました



Palnote 2025年 10月1日発行 vol.185 2025.9.15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

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

2025年10月1日発行
2025.9.15発行 vol.185



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、組合員にとって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 たっぷりコーンの中華スープ

\\ miyoさんのレシピ! /

常備品だけで食べ応えバッチリ! つぶつぶ食感に大満足

材料 【4人分】

- 長ねぎ(白い部分).....1~2本
- 溶き卵.....2個分
- 十勝産スイートコーン缶(クリーム).....1缶(190g)
- 北海道産スイートコーン(パウチ).....1袋(50g)
- 産直鶏ガラスープ.....大さじ1
- 水.....スイートコーン缶2杯分

作り方

- 1 ねぎを縦半分にして斜め千切りにする。
- 2 Aとねぎを鍋に入れ弱火で静かに煮込む。
- 3 ねぎに火が通ったらかき玉汁の要領で、鍋の中を混ぜながら溶き卵を少しずつ加えていく。
- 4 ひと煮立ちさせたら完成。
※お好みでごま油少々を垂らしてもおいしいです。

北海道産スイートコーン(パウチ) 50g×3

おすすめの商品はこちら!



348円(税込376円)
10月3回 コトコト・kinari



たっぷりコーンの中華スープ



辛い麻婆豆腐

B 辛い麻婆豆腐

\\ ペコママさんのレシピ! /

肉みそは中華麺にのせてジャージャー麺にも

材料 【2~3人分】

- 豆腐.....1丁(300g)
- 豚ひき肉.....200g
- しょうが、にんにく(みじん切り).....各少々
- 長ねぎ.....1本
- しいたけ.....2~3個
- 産直鶏ガラスープ.....小さじ2
- 酒.....小さじ1
- みそ.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- 水溶き片栗粉.....少々

作り方

- 1 豆腐は水きりして一口大にカット、ねぎとしいたけはみじん切りにする。
- 2 ごま油(分量外)を引き、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉を加えて炒める。
- 3 肉に火が通ったらAと豆腐を入れて煮込む。
- 4 みそ・しょうゆを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけてでき上がり!
※仕上げに刻んだ青ねぎを散らしても!

産直鶏ガラスープ

130g



388円(税込419円)
10月2回 コトコト・kinari

おすすめの商品はこちら!