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)

所属センター						組合員番号 ※必須(番号の記入間違いにご注意ください)								
□柏□□	□印西	□松戸	□習志野											
□千葉 □	□東金	□野田	□稲毛(キ	Fューブ館山含む)										
コース				用紙提出日	年	月	,	日	回答	要	. 7	下要		
記入欄													1	
												らから	±,	
									お問い合わせできます					
商品についてのご連絡は、以下もご記入ください。								(パルシステム記入欄)						
配 達 日 カタログ企画[年	月	日 (月	(
商 品 名 青果は産地名	ŧ													
商品分類 青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他()) _	受付	リーダー/担当	電算 電算		責任者	
注文番号			単価 (税込	3)	数量									

超えてく

スマホで簡単「うちエコ診断 WEB サービス」

~光熱費を抑えて、二酸化炭素排出量を抑える取り組みです~



うちエコ診断で始める、地球にも家計にもやさしいエコライフ!

地球温暖化、光熱費の高騰など、環境問題や家計の悩みが尽きない昨 今。「何かできることはないかな?」と漠然と考えている方も多いの ではないでしょうか。そんなあなたにおすすめしたいのが、環境省が 提供している「うちエコ診断WEBサービス」です。

「うちエコ診断」は、光熱費などの情報を入力するだけで、あなたの お住まいやライフスタイルに合った省エネ・節約方法を無料で提案し てくれるサービスです。パルシステムでも、各ご家庭における省エネ 行動を広げるため「うちエコ診断」を積極的に活用・推奨しています。







WEB診断にかかる時間はわずか10分程度。この診断をきっかけに、家族で省エネについて話し合うことも大事です。 チリも積もれば山となる!家族みんなで取り組むことで、より楽しく、より大きな省エネ・節約効果が期待できます。 まずは一度、ご自宅の「エコ度」をチェックしてみませんか?無理のない範囲で、かしこく、快適なエコ ライフを広げていきましょう!

\スマホで簡単/「うちエコ診断 WEB サービス」はこちらから ▶

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





DEVELOPMENT

2025年11月1回

2025.10.20発行 vol.190







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

『根菜・芋類を使った レシピ』

長かった夏の暑さもようやくひと段 落し、いよいよ"食欲の秋"到来! 秋 が旬で食物繊維も豊富な、れんこん やさつまいも、人参などを使った レシピをご紹介します。



れんこん



これまでのレシピはこちら

うさこままさんのレシピ!

鶏手羽元と野菜のグリル焼き

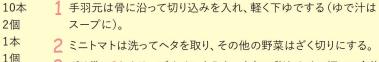
豪華に見えて手間も洗い物も少ない優等生

材料 【3~4人分】

鶏手羽元……10本 じゃがいも……2個 なす………1本 ピーマン ……1個 ミニトマト……10個 オリーブオイル … 大さじ2

塩・こしょう ……少々

作り方(



- 3 ポリ袋に2とオリーブオイルを入れ、空気で膨らませて振って全体をなじませる。
- 4 グリル用容器に手羽元と野菜を入れて塩・こしょうを振り、魚焼きグリル(上:弱火、下:強火) で8~10分焼く。じゃがいもに火が通ったらでき上がり。

※味付けはぽん酢、だし醤油、マヨネーズ、ドレッシングなどお好みで。

ペコママ さんのレシピ!

根菜の和風マヨサラダ

レンチンで作れて常備菜にもおすすめ!

材料 【4人分】

れんこん · · · · · 100g 人参………1/2本 冷凍コーン ······ 60g いりごま………少々

A マヨネーズ·····大さじ2~3 - 便利つゆ······大さじ1/2 -



作り方く

- 1 れんこんは半月またはいちょう切り、人参はいちょう切り にする。
- → 耐熱容器に1を入れ、ふんわりとラップをしてレンジで 約4分、さらにコーンを加えて約1分加熱し、冷ます。
- 3 粗熱がとれたらAで和え、仕上げにごまを振る。 ※ごぼうやさつまいもで作ってもおいしいです。

フライパンで作るさつまいもケーキ

食べ応えバッチリ! つぶつぶ食感に大満足

材料 【4人分】

さつまいも …… 2~3本 ┌ バター・砂糖 ··· 各50g ⁻

> さつまいも (シルクスイート)





作り方く

- 1 さつまいもを細かく刻み、フライパンで4~5分ゆでる。
- ク 火が通ったら、フライパンの中で潰して、Aを入れ混ぜる。
- 3 フライパンの中で平らに伸ばし、片面にこんがり焦げ目 をつける。
- **4** 皿をかぶせ、ひっくり返してでき上がり。

