

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(キューブ館山含む)								

コース	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 カタログ企画回	年 月 日 (月 回)								
商品名 青果は産地名も									
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他 ()				受付	リーダー/担当者	電算	責任者	
注文番号		単価(税込)		数量					

キリトリ ✂

もっといい明日へ
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のでしょうか。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切です。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



もっといい明日へ
超えてく





ミックス
紙」責任ある森林
管理を支えています
FSC® C022524

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



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11月1回

2025.10.20発行 vol.190



2025年は
国際協同組合年です



詳しくは
こちらを
▶

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▶

今回のテーマ
『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



エコ・人参(甘美人)



じゃがいも(きたあかり)

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

1

手羽元は骨に沿って切り込みを入れ、軽く下ゆでする(ゆで汁はスープに)。

2

ミニトマトは洗ってヘタを取り、その他の野菜はざく切りにする。

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

レンジ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

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。

2

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。



どら焼きママさんのレシピ！

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
A[バター・砂糖……………各50g
塩……………少々]

作り方

1

さつまいもを細かく刻み、フライパンで4～5分ゆでる。

2

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。



さつまいも
(シルクスイート)

