



## Palnote 連絡用紙

商品に関するご意見・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)													
<input type="checkbox"/> 柏	<input type="checkbox"/> 印西	<input type="checkbox"/> 松戸	<input type="checkbox"/> 習志野	<input type="checkbox"/> 千葉	<input type="checkbox"/> 東金	<input type="checkbox"/> 野田	<input type="checkbox"/> 稻毛(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																
QRコード 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)					受付	リーダー/担当者	電算	責任者							
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( )																
注文番号		単価(税込)		数量												

キトリ



温室効果ガス実質ゼロ (=カーボンニュートラル) の実現目標は 2050 年  
小さな一歩で地球を守る ~個人ができる脱炭素のススメ~

### カーボンニュートラルと私たちの暮らし

カーボンニュートラルとは、二酸化炭素などの温室効果ガスの「排出量」から、森林や農地への「吸収量」を差し引いて、全体として「実質ゼロ」にする考え方です。地球温暖化を食い止めるために創意工夫で「排出量を減らす」と同時に、計画植林等により二酸化炭素の吸収量を増やすなどして「排出分を取り戻す」こともあわせて行い、化石燃料に依存した社会から脱炭素社会へ切り替えていくとするものです。日本は 2050 年の実現をめざしており、全体排出量の 16% を占める家庭での取り組みも、今後ますます重要になってきます。

### 小さな行動の積み重ねが未来の地球を守る大きな力に

カーボンニュートラルへの道のりは長いですが、今日からできることを見つけて始めてみませんか？一人ひとりは小さくても、一つひとつの行動はささやかも、積み重なればやがて大きな力に！ご家族やご友人とチャレンジ目標を共有したり、定期的に効果を確かめ合ったりして楽しみながらやってみてはいかがでしょう。完璧さよりも継続することが何より大切です。

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



ミックス  
紙|責任ある森林  
管理を支えています  
FSC® C022524

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

Palnote 2026年 1月1回 vol.197 2025.12.15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 047-420-2005 FAX 047-420-2400

# Palnote パルノート

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

2026年  
1月1回  
2025.12.15発行  
vol.197



## 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、組合員とっておきのレシピをご紹介!  
これまでのレシピはこちら▶



### A にらとわかめの茶碗蒸し

viva還暦さんのレシピ! /

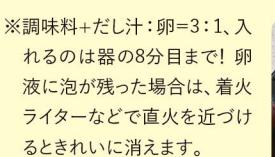
仕上げにお好みで柚子皮を散らしても

#### 材料 【4個分】

A [ 溶き卵 ]	3個分	白だし	大さじ3
だし汁			435cc
乾燥わかめ	4g	にら	4本

#### 作り方

- わかめは水で戻し、にらは3cmに切って器に入れる。
- Aを泡立てないように混ぜ合わせ、ザルでこす。
- 1の器に2をそっと注いでアルミホイルでフタをする。深めのフライパンに高さ3cmほど水を入れて器を並べ、ふたをして強火。沸騰したら中火で10分蒸す。



今回のテーマ  
たまご料理

### B もち入りイカねぎ焼き

EKOさんのレシピ! /

ぽん酢やマヨ+ソースでどうぞ!

#### 材料 【2～3人分】

A [ 豚ひき肉 ]	100g	イカ(細切り)	80g
ねぎ(薄く小口切り)	100g	塩・こしょう	少々
B [ 切りもち(四つ割り) ]	2個分	紅しょうが	適量
卵	3個	オリーブオイル	小さじ2
ぽん酢	適量		

#### 作り方

- ボウルにひき肉と塩・こしょうを入れてよく練り、ねぎ、イカと溶き卵を加えて混ぜる。
- 中弱火で油を熱したフライパン(20cm)に1を流し入れ、Bを散らしてふたをする。
- 8割ほど火が通ったら裏返して焼ки、もち側を上にして皿に盛る。  
※多めに作った餃子の具をAの代わりに入れてリメイクも!



おすすめ商品はコレ!  
産直たまご(赤玉またはピンク玉) 10個(MS～LL)

1月1回  
コトコト・Kinari  
358円(税込387円)

産直たまご(白玉)  
10個(MS～LL)

1月1回  
コトコト・Kinari  
328円(税込354円)

### C 温玉サラダ

どら焼きママさんのレシピ! /

忙しいときも常備品でササッと栄養補給

#### 材料 【1人分】

冷凍カットほうれん草 50g ツナフレーク 50g  
温泉たまご 1個 金ごまドレッシング 適量

#### 作り方

- ほうれん草をサッとゆで、水気を切って器の外周に円状に盛る。
- 円の中にツナを盛り、温泉たまごを真ん中に置いてドレッシングをかける。

