

2026年

2月1回

2026.1.19発行

vol.201

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								
 <small>こちらからも お問い合わせできます</small>								
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()	単価(税込)	数量						
注文番号								

キリトリ ✕

わが家流 冬場の省エネ対策

環境サポーター: なかみずさん

田畠に森に林にと自然に恵まれたわが家は、朝晩の冷え込みが強めです。暖房器具を利用するときはドアやブラインド、カーテン等の開け放しに気をつけながら、換気も大切にしています。首・手首・足首を冷やさないように暖かい素材を身につけ、夜は湯たんぽをお布団に忍ばせ、朝にはほんのり温かいぬるま湯で洗顔したり、食器を洗ったりしています。

わが家の場合、リビングに吹き抜けがあったり天井が高かったりと空間の多い家屋なので、必要なところだけを暖めるスポット暖房が効果的。朝のお台所や洗面所、夜の入浴時に活躍するのは小さな電気ヒーターで、子どもたちも各自の部屋で過ごすときに使っています。エアコンを使用する場合は温度設定を26°C前後にして、最初の1時間くらいは風量を自動にしますがその後は弱め、天井に取り付けたシーリングファンで吹き抜けに溜まった暖気をかき回し、暖かさを循環させています。それでも寒さが厳しいときは、灯油ストーブの出番です!が、猫ちゃんたちがわが家に来たら安全面から慎重に、状況に応じて利用しています。

子どもたちが大きくなるにつれて「入浴」が省エネの課題となっています。生活時間の違いから立て続けに入浴することも難しいですし、入浴方法もそれぞれです。流れっぱなしのシャワーの音を聞きたながら、自分も母によく注意されたなあと懐かしい気持ちになることもあります。そんな冬のわが家を暖めつつ、家計にも地球にもやさしい省エネを少しずつ意識していこうと思います。

総務部 TEL: 047-420-2600 (月~金 9:00~17:00) メール palchiba-kankyo@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
**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

Palnote

2026年

2月1回

2026.1.19発行

vol.201

Palnote

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、
組合員とっておきのレシピをご紹介!
これまでのレシピはこちら▶



今回のテーマ
冬のスイーツ



A かぼちゃみたらし団子

＼ケイ子ママさんのレシピ!/
甘さひかえめな安心おやつ

材料 【3~4人分】

かぼちゃ(皮なし).....130g 白玉粉.....80g
砂糖.....小さじ2 水.....50cc
A [水.....100cc しょうゆ.....小さじ1]
砂糖.....大さじ1
片栗粉.....小さじ2

作り方

- かぼちゃはレンジで加熱(500wで2分程度)し、つぶしておく。
 - 白玉粉と砂糖に水を加えてなじませ、1を混ぜ込んで丸め、お湯でゆでる。
 - 浮いてきたらさらに2分間ゆで、氷水にとって冷ます。
 - Aを火にかけ、砂糖が溶けたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、水を切った3にかける。
- ※おやき風にあんを包んでフライパンで焼いても美味

北海道
冷凍栗かぼちゃ
400g

2月4回
コトコト・Kinari
380円(税込410円)



おすすめ商品はコレ!



B とうふドーナツ

＼ペコママさんのレシピ!/
ヘルシーで簡単! ひとくちモチモチドーナツ

材料 【2~3人分】

ホットケーキミックス.....200g
絹豆腐.....200g
揚げ油.....適量

※トッピングは冷めてから。ココアやきな粉、グラニュー糖・粉砂糖などお好みで。

作り方

- ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 1にホットケーキミックスを加え、よく混ぜる。
- フライパンか揚げ鍋に油を170°Cに熱し、大きめのスプーンで静かに落として揚げていく。(焦げやすいので、油が少ない場合はコロコロ転がして揚げる)

産直小麦の
ホットケーキミックス
200g×4



おすすめ商品はコレ!

2月2回 コトコト・Kinari
398円(税込430円)