

2026年

3月1回

2026.2.16発行

vol.205

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。								
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	電算	責任者
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

めざせ100%！リユース・リサイクルにご協力をお願いします。



パルシステムでは資源の国内循環と廃棄物の削減のため、リユース・リサイクルに取り組んでいます。

お届けした商品から下記を回収していますので、配送員にお渡しいただくか、通い箱に入れてお戻しください♪

パルRポイントの
申し込みもお忘れなく！

STEP1
商品に付いているRマークを探そう!

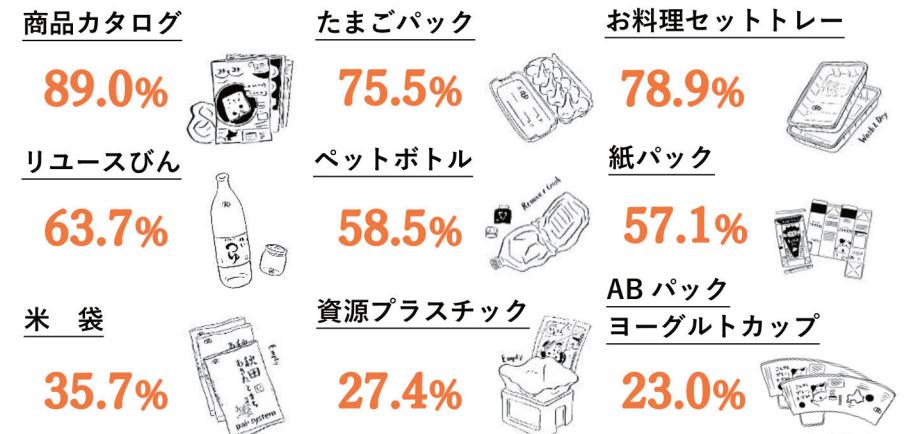
STEP2
135097 1
を記入・入力

注文番号 135097 と、数量 1 を記入して、リユース・リサイクル対象商品を1点以上パルシステムに戻すと、パルシステムポイントが1週につき1ポイント付与されます。

詳しくはこちら→



【パルシステム千葉の2025年4月～2025年12月の累計回収率】



 マークが回収対象の目印です。詳細や戻し方はココでチェック→

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
土立てえてくよミックス
紙 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C022524SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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>

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
ミックスベジタブルを
使ったレシピ

A 簡単ドライカレー

miyoさんのレシピ!

レーズンの代わりに碎いたミックスナッツでも

材料 【4人分】

北海道産直ミックスベジタブル 1袋
好みのひき肉 300～400g
使えるカレー(フレークタイプ) 大さじ4
あればレーズン 適量

作り方

- 1 肉と野菜を炒める。
- 2 具材が少し見えるくらいの水を足して煮込む。
- 3 カレーフレークとレーズンを入れ、時々かき回しながら水分を飛ばして完成。



簡単ドライカレー

使えるカレー(フレークタイプ) 220g



甘口 3月2回コトコト・Kinari
中辛 3月3回コトコト・Kinari
468円(税込505円)



北海道産直ミックスベジタブル

300g

北海道の産直産地で育てられた「コーン・人参・玉ねぎ・枝豆」を使用。

3月2回 コトコト・Kinari
398円(税込430円)

B たっぷり野菜のスープ

miyoさんのレシピ!

夏は冷製で、冬は沸騰寸前まで温めて

材料 【4人分】

北海道産直ミックスベジタブル 半袋
4種の国産ミックスビーンズ 2袋
北海道コーンがおいしいスープ 4袋(1袋17g)
牛乳(または豆乳) 400cc

作り方

- 1 ミックスベジタブルをかぶるくらいの水で、ぶくぶく具材が浮いてくるまでゆでる。
- 2 ミックスビーンズを加え好みのゆで加減になつたら火を止め、コーンスープを入れよく混ぜる。
- 3 仕上げに牛乳を少しづつ加える。

