

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 <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"/> 稲毛 (キューブ館山含む)		組合員番号 ※必須 (番号の記入間違いにご注意ください)			
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					受付
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他 ( )	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 ✂

超えてく
スマートで簡単「うちエコ診断 WEB サービス」

賢い省エネで、地球にも家計にもやさしい「うちエコ診断」

相次ぐ光熱費の高騰、年々深刻化する地球温暖化による気象災害……。私たち一人ひとりが「エネルギーの使い方」を見直すことで“家計の出費を抑える”だけでなく、“大切な地球を守る”ことにもつながります。環境省が提供する「うちエコ診断WEBサービス」なら、スマホやパソコンから簡単な質問に答えるだけで、あなたのお住まいやライフスタイルに合った省エネ対策をアドバイス！ 無料で手軽に節約のヒントを見つけることができます。

6/22(月)～8/23(日)まで《期間限定》参加者全員に80ポイントプレゼント！

期間中に「うちエコ診断」を完了して応募した方 全員が対象です。電気代が気になる季節、賢く対策して光熱費を抑え、さらにポイントまでもらえるダブルでお得なキャンペーンです。過去に受診した方もOKです。ぜひご参加ください♪

1 WEBで自己診断

スマホで簡単/  
うちエコ診断WEBサービス ▶



2 診断結果から2項目をメモ

①年間CO<sub>2</sub>削減量  
②年間光熱費削減金額

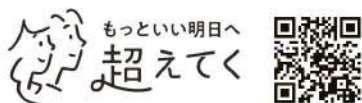
3 応募フォームへ

メモした2項目を  
フォームに入力 ▶



※応募できるのは6/22(月)～です。

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



Palnote 2026年 7月1回 vol.222 2026.6.15発行 発行 生活協同組合パルシステム千葉 総務・広報部 〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スタジアム21F TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

# Palnote

パルノート

2026年  
7月1回  
2026.6.15発行  
vol.222

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、組合員とし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▶



### A チキンときのこの腸活サラダ

ペコマさんのレシピ!  
予熱調理でふくらジューシーに

#### 材料【作りやすい分量】

- 鶏ムネ肉……………1枚(ささみの場合は3本くらい)
- しめじ、エリンギ、えのき茸……………各1パック
- ペビーリーフ…適量(1パック) ミニトマト…5個くらい
- A [ 塩こうじ……………大さじ2弱 酒……………小さじ1 ]
- 〈塩こうじフレンチドレッシング〉
- オリーブオイル……………小さじ1
- B [ 塩こうじ……………小さじ1 豆乳……………小さじ2 ]
- 酢……………小さじ1 ※お好みで塩・こしょう

#### 作り方

- 1 鍋に鶏肉とA、ひたひたになるくらいの水を入れて20分おく。
- 2 点火して沸騰したら弱火で10～15分加熱。食べやすく切ったきのこを加え、ふたをして火を止め15分くらいおく。
- 3 冷めてからカットし(火が通っていない場合は追加で加熱)、他の野菜と盛り付ける。
- 4 Bをよく混ぜてからオリーブオイルをゆっくり混ぜながら入れて乳化させる。  
※ゆで汁は野菜やわかめ、卵などを加えてスープに!



今回のテーマ  
腸活レシピ

産直米の塩こうじ 170g

8月2回(予定)  
コトコト・Kinari  
398円(税込430円)



きのこセット 1セット3種

7月1回  
コトコト・Kinari  
368円(税込397円)



### B きこのマリネ風

ちやまさんのレシピ!  
生野菜サラダにかけたり、パスタに混ぜても美味

#### 材料【作りやすい分量】

- きのこ3種…各100g×3種 塩こうじ…大さじ1と1/2

#### 作り方

- 1 きこの根元を切り落とし、食べやすい大きさにする。
- 2 1を軽くゆでるかレンジで加熱し、水けをきってよく冷ます。
- 3 塩こうじを混ぜて1時間程度おいてでき上がり。  
※熱いうちに混ぜるとこうじ菌が働けないので要注意。

手づくり挑戦! 塩こうじ・醤油こうじ

**塩こうじ【材料】**  
 こうじ……………200g 塩……………60g  
 水……………200cc(乾燥こうじの場合は250cc)

**醤油こうじ【材料】**  
 こうじ……………200g しょうゆ……………200cc  
 しょうがすりおろし……………20g 大葉千切り……………10枚分

- 作り方**
1. 清潔な容器に材料をすべて入れ、風通しの良い室内におく。
  2. 1日1回程度かきまぜ、10日くらいででき上がり。