

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 ✂

無理なくムラなく 冷やした空気を最大活用！ 環境サポーター (S・Fさん)

環境の取り組み発信や環境企画の運営サポートなどを行う「環境サポーター」として活動する組合員より、ご家庭で手軽にできる夏場の節電対策をご紹介します。

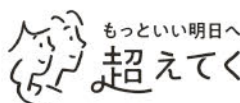
在宅時のエアコンは「自動運転」「つけたまま」がおすすめ

エアコンは使い始めに多くの電気が必要になるのですが、だからといって「弱」に固定すると部屋を冷やすのに時間がかかってしまい、かえって電気代が高くなるそうです。そこでわが家では適温になるまでの時間が短く、その後も必要に応じて調整してくれる「自動」設定にしています。とくに夏場は、夕飯の支度を始める夕方からエアコンはつけたまま。一度切ってしまうと再び部屋を涼しくするのにさらに多くの電気を使うことになるので、在宅時にはエアコンはつけたままにするのが基本です。日ごろのお手入れも大切で、エアコンのフィルターが目詰まりすると冷却効率が落ちて電気代もかさむので、こまめに掃除したり業者に依頼したりして、ほこりがたまらないようにしています。

さらにエアコンで冷やした空気を有効活用するために、サーキュレーター4台、扇風機1台を使って空気が循環するようにしています。エアコンから離れたところでも涼しく快適に過ごすことができるし、湿度が下がるので洗濯物の室内干しも早く乾いておすすめです。また、ダイニングの照明を空気を循環させるファン付きのものとすることで、室温が一定になり、部屋全体が涼しくなりました。エアコンの設定温度を控え目にできるので、電気代の節約になっていると思います。暑い時季を快適に、少しでもエコに過ごせる工夫をこれからもしていきたいです。

◀ 参考：節電をして電気代を節約しよう！手軽にできる節電方法とは？(政府広報オンライン)

総務部 TEL：047-420-2600 (月～金 9：00～17：00) メール palchiba-energy@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



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▶



A 豆乳冷製スープ

＼ケイ子ママさんのレシピ！／

混ぜて冷やすだけ！程よいとろみも魅力です

材料【2人分】

豆乳……………250cc 味付もずく……………55g
便利つゆ……………大さじ1 きゅうり……………1/3本
大葉……………5枚 白ごま……………小さじ1

作り方

- きゅうりは千切り、大葉は細かく刻む。
- すべての材料を混ぜ、冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。



おすすめ
商品は
コレ！

恩納村の太もずく 55g×6

8月2回 コトコト・Kinari
特別価格380円
(税込410円)



B 切身魚の蒸し焼き

＼しみくみさんのレシピ！／

たら、めかじき、鯛などでもおいしく作れます

材料【2人分】

切身魚(写真は生鮭を使用)……………2切れ
長ねぎ(千切り)……………1/2本分
しょうがすりおろし……………1/2片分
A 酒・しょうゆ・ごま油……………各小さじ1

作り方

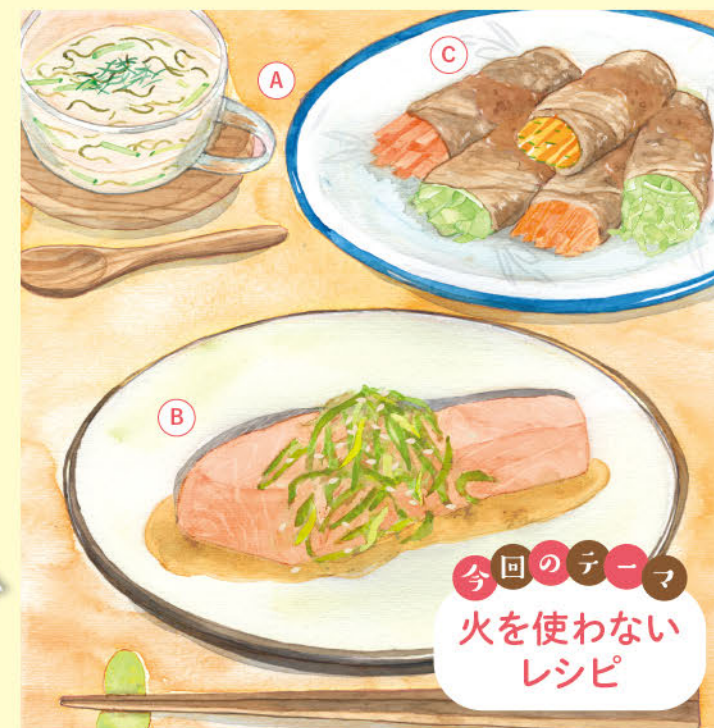
- 耐熱皿に魚を並べ、長ねぎ・しょうがをのせAを回しかける。
- ラップをしてレンジ600wで3分、汁をかけなおしてさらに1分加熱する。
- お好みで白ごまをふる。



おすすめ
商品は
コレ！

野付の産直骨とり 秋鮭切身

2切150g 3切225g
8月2回 Kinari 8月2回 コトコト
698円(税込754円) 1,047円(税込1,131円)



C 何でも肉巻き

＼アラレさんのレシピ！／

半分に切ると見た目もgood! お弁当にもオススメです

材料【2～3人分】

豚スライス肉……………200gくらい
人参……………小1本 かぼちゃ……………1/16
キャベツ……………2枚 塩・こしょう……………適宜
※野菜はお好みで(もやし、ゴーヤ等)

作り方

- 野菜は肉の幅に合わせて太めの千切りに、肉は広げて軽く塩こしょうする。
- 肉の端に野菜をのせて巻く(直径2cmくらい)。
- 耐熱容器に入れ、ふたをしてレンジ600wで5分加熱する。
※照り焼きソース、大根おろし、レモン醤油など味付けはお好みで!



おすすめ
商品は
コレ！

産直豚ロース

うすぎり

170g

8月2回

コトコト・Kinari

特別価格518円

(税込559円)

