

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。																			
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																			
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / 常温 / 雑貨 / その他 ()			<table border="1"> <tr> <td>受付</td> <td>リーダー/担当者</td> <td>電算</td> <td>責任者</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>								受付	リーダー/担当者	電算	責任者				
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 ✂

もっといい明日へ
超えてく

「ちばの海を守ろう！ビーチクリーン in 木更津」参加報告 ～砂浜のごみ拾いから見たこと～ 主催：千葉県生活協同組合連合会

小雨の降るなか、95名が参加。約40分で拾ったのは約80kgの海のごみ！

県内生協が集う千葉県生活協同組合連合会の呼びかけで、9月12日(土)、木更津市金田みたて海岸にて開催されたごみ拾い活動に参加しました。毎年、潮干狩りでにぎわう砂浜は一見するとききれいなようですが、よく見ると砂に混じっているいろいろなごみが落ちており、とくにペットボトルや食品の包装ごみが目につきました。このようなプラスチックごみは自然界では分解がほとんど進まず、ペットボトルが目に見えないくらいに細かく劣化するまでに400～450年かかると言われています。

海のごみの7～8割は「陸」で発生した「プラスチックごみ」

実は海洋ごみの大半を占めるのは「街で発生したプラスチックごみが川を伝って流れ着いたもの」です。海のごみ問題を解決するには海辺の清掃だけでなく、普段からくらしの中での工夫が欠かせません。まずは使い捨てにするモノを減らして「ごみを減らすこと」から始めてみませんか？「パルシステムで回収している容器包装等はこまめにパルシステムに戻す」「マイバッグ・マイボトルを持ち歩く」「詰替え製品を使う」などなど。毎日の生活の中でできる小さなエコアクションがたくさんあるはずです。小さなエコ活動をみんなでいっしょに積み重ねて、美しい海や環境を守ることに繋がっていきましょう。



パルシステムのプラスチック削減の取り組み ▶

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
超えてく



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▶



① きのことたっぷり白あえ

＼miyoさんのレシピ！／

後片付けも超ラクチン！あと一品ほしいときにも

材料 【作りやすい分量】

お好みのきのこ3種 ……合わせて150gくらい
(写真の調理例はしいたけ、しめじ、えのき茸を使用)
豆腐 …… 150g すりごま …… 大さじ1
便利つゆ …… 大さじ1 (好みで) かつお節 …… 1/2パック

作り方

- きのこは食べやすい大きさにカットし、サッとゆでるか電子レンジで加熱して水けをきる。
- ポリ袋に1と他の材料をすべて入れ、袋の上からもみながら混ぜてでき上がり。

※豆腐の水きりはお好みで。絹ごしを使う場合は「かつお節」をつなぎ代わりに！

きのこセット
1セット3種

11月1回
コトコト・Kinari
358円(税込387円)



おすすめ
商品は
コレ！

今回のテーマ

きのこ料理



② えのきのチヂミ

＼うさこままさんのレシピ！／

えのき茸があればすぐに作れる

材料 【2～3人分】 お助けレシピ

えのき茸(1～3cmのざく切り) …… 1袋分 卵 …… 1個
片栗粉 …… 大さじ3～4 顆粒だし …… 小さじ1
水 …… 100cc ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ボウルに卵を溶き、ごま油以外の材料を加えてよく混ぜる。
- フライパンにごま油を熱し、1を流し入れ弱火で5～10分。裏返してさらに5～10分、焦がさないように様子を見ながら焼いてでき上がり。

※味付けは、ぼん酢・だし醤油・わさび・柚子胡椒・マヨネーズ・七味唐辛子などお好みで。



圧搾一番しぼり
ごま油
200g

11月1回
コトコト・Kinari
480円(税込518円)

おすすめ
商品は
コレ！

③ きのにグラタン

＼どら焼きママさんのレシピ！／

不足しがちなカルシウムと
食物繊維がたっぷり

材料 【2人分】

マッシュルーム …… 7個 しいたけ …… 3枚
えのき茸 …… 1束 まいたけ …… 1/2パック 玉ねぎ …… 1個
牛乳 …… 100cc バター …… 30g 小麦粉 …… 大さじ2
塩こしょう …… 少々 シュレッドチーズ …… 適量

作り方

- 玉ねぎは薄切り、きのこ類は同じ大きさに切り揃える。
- バターで1を炒めて塩こしょうしてから小麦粉をサッと振り入れ、牛乳を加えてとろみをつける。
- 器に盛りシュレッドチーズをのせてオーブンで焼く。



谷田部の
若手生産者
きのこセット
1セット

11月1回
コトコト・Kinari
328円(税込354円)

おすすめ
商品は
コレ！