## 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 | 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<br>☐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<br>カタログ企画回 | 年　月　日（　月　回） | | | | | | | |
| 商品名<br>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

Palnote　2026年　12月1回　vol.243　2026.11.16発行　発行　生活協同組合パルシステム千葉　組織・広報部　〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スクエア21 4F　TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

環境推進会議　環境コラム

## 計画的な注文と小さな工夫で無駄なくスッキリ！

環境サポーター（M・Kさん）



食品ロスを削減するために、日々の食材管理に取り入れている工夫をご紹介します。時間があるとき、自分の予定に合わせて１週間分の大まかな献立を考えてから、必要な分だけをパルシステムで注文することにしています。とくに日持ちのしない野菜などは計画的に注文することで腐らせてしまう心配がなくなりました。使い切れそうになければ早めに冷凍保存し、最後までおいしくいただいています。この習慣を始めてから食材廃棄が激減しただけでなく、日常のくらしにもうれしい変化がありました。冷蔵庫の中に何があるかが常にひと目でわかるため、あとから賞味期限切れの食材を見つけて落ち込むことがなくなりました。スッキリと整理された冷蔵庫はとても使いやすくて心地よく、省エネ・節電にもなって良いことずくめです。

防災用や予備としてストックしている食材は賞味期限が切れる前に定期的に見直し、余裕をもってフードバンクへ持ち込むようにしています。備蓄を無駄なく循環させながら、地域や困っている方の支援にも少しお役に立てているかな…と思っています。食材を大切に扱うことは、地球環境や社会、お財布にやさしいだけでなく、自分自身の生活を心地よく整えることにもつながっています。無理のない範囲で楽しみながら、この素敵な循環をこれからも長く続けていきたいです。

**さらに**

**環境サポーターから寄せられた**
**食品ロスを減らすアイデア**



- 少しだけ余った野菜でピクルスを作る。
- 調理で中途半端に残った肉や野菜は粗く刻んでスープやチャーハンの具にする。
- カレーやシチューなどで使いきれなかった人参はグラッセにして作り置き、添え物にする。

◀ 食品ロス削減　「もったいない」で廃棄を減らす

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

もっといい明日へ 超えてく

VEGETABLE OIL INK

FSC ミックス 紙 | 責任ある森林管理を支えています FSC® C022524

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 パルノート

2026年 12月1回 2026.11.16発行 vol.243

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▶




### A 春菊と柿のサラダ

＼しみくみさんのレシピ！／
ほのかな甘みが引き立つ香草サラダ

**材料**【2～3人分】

春菊……1束　柿……1玉　くるみ……6個分
A［ぽん酢……大さじ1　ごま油……小さじ1］

**作り方**

1. 春菊の葉の部分のみを水に放ち、シャキッとしたら水けをきる。Aをよく混ぜてドレッシングを作る。
2. 柿を食べやすい大きさにスライスして春菊とあえ、砕いたくるみを散らし、Aをかける。



おすすめ商品はコレ！

圧搾一番しぼり
ごま油　200g



12月2回
コトコト・Kinari
特別価格458円
（税込495円）

### B かぼちゃのニョッキ豆乳きのこソース

＼ペコママさんのレシピ！／
親子で作れる簡単レシピ！ ソースにベーコン・ツナ・ウィンナー等を加えても！



**材料**【2人分】

かぼちゃ（じゃがいもでもOK）……200g　バター……大さじ1
米粉（または小麦粉）……50～60g　好みのきのこ……1パック
豆乳……100cc　塩……小さじ1/2
こしょう……適宜　チーズ……適量

**作り方**

1. かぼちゃをレンジまたは鍋で蒸して柔らかくし、熱いうちに粉を加えて混ぜる。
2. 親指くらいに丸めて5分くらいゆでる。
3. フライパンにバターを熱してきのこを炒め、塩こしょうして豆乳を加えひと煮立ち。湯ぎりした2とチーズを加える。

おすすめ商品はコレ！

産直大豆無調整
豆乳（AB）
200ml×12



12月3回
コトコト・Kinari
特別価格948円
（税込1024円）

### C りんごのコンポート

＼しみくみさんのレシピ！／
アイスクリームを添えて
暖かい部屋で食べると最高！



**材料**【2～3人分】

りんご……2個
砂糖……20g　水……200cc

**作り方**

1. りんごは皮をむき8等分。種をとって耐熱皿に並べ、ラップして電子レンジ600wで6分加熱する。
2. 水に皮を入れて煮だし、色が出たら取り除いて砂糖を加え溶かす。
3. 1を2に浸け、冷蔵庫で一晩おく。

※紅玉を使うときれいなピンクに。崩れにくいジョナゴールドやふじもおすすめ！

おすすめ商品はコレ！

エコ・りんご（ふじ）
900g



12月1回
コトコト・Kinari
特別価格698円
（税込754円）