

わたぼうし11月号

市川センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

発行日:2020年11月9日(月) 発行元:パルシステム千葉市川センター

TEL:0120-861-018(月~金 9:30~15:30) メール:ichikawa-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)

お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み2次元コードをご利用ください。

10月の紙面参加企画テーマについて組合員の皆さんからご投稿いただいた内容をご紹介します

そろそろ出番♪ 「鍋の具材&だし・スープ」



野菜くずを使って「ベジスロブ」

材料はお料理のときに出る野菜の皮やわた、軸とかを冷凍庫でストックしておいて溜まったら、水から煮出して、お出汁やスープとしてお料理に使います。私は平日分をまとめておいて週末に作り、お料理に使います。スープやカレーが多いのですが、先週はおでんのつゆとして利用しました。毎回味が違うのも楽しいです。



とてもキレイな琥珀色のスープです！

市川市 K. S様 より

裏ワザ?!わたしのお掃除テクニク

「シンクと排水溝掃除」

台所のシンクと排水溝掃除にゴミ受け用ネットをスポンジ代わりに使い、すぐに捨てています。ネットなので洗剤の泡立ちも良く、細かい所も洗いやすいです。



浦安市 金平糖ストーム 様より

どこのご家庭にもある物が使えて良いですね！



「にんにくみそ」鍋

<材料> 豚肉のブロック・大根・ワンタン
みそ・すりおろしにんにく・うま味調味料



<作り方> ① 豚肉・大根は一口大の大きさにカットし、茹でる。ワンタンも後から投入して一緒に茹でる。

② 取り皿にみそとすりおろしにんにくを混ぜたものをあらかじめ入れておく。

③ ①をゆで汁ごと取り皿に入れ、ゆで汁で②を溶かしながら、①をいただく。

すごくシンプルな料理ですが、寒い日は温まった思い出があります。お好みで色々な野菜や魚介類を入れてもいいと思います。



市川市 ともちゃん様より

11月 紙面参加企画 テーマ

「わが家のお雑煮レシピ」

お雑煮は地域によって色々な特色がありますよね！出汁、具材、おもちなど。あなたのお家のお雑煮の中身教えてください。



「わが家のおせち料理」

今年も残すところあと2カ月。そろそろ気になるのがお正月のおせち料理ですね。簡単に作れる一品やパルのお気に入りおせちなど。あなたのお家のおせちの楽しみ方を教えてください。



オンラインつどい 11月④【追加募集】

私のお気に入り太鼓判♪

～パルの冷凍総菜編～ 座談会

忙しい時の味方！た～くさんあるパルの冷凍総菜、あなたのお気に入りは何ですか？ご家庭の生活スタイルに合わせた使い方も知る事ができます。この機会にぜひご参加ください！

開催日:11月25日(水)

開催時間 10:30~11:30

(10:15~受付開始です)

参加人数:6人

※切 定員になり次第締切となります



オンラインつどい 12月①

パル商品ぞっこんライブ

「石けん、重曹、クエン酸でお掃除」

年末の大掃除にも！石けんと重曹のサンプルをお送りします、ご自宅できれいなお掃除を体験しましょう。重曹やクエン酸の使い方についても学んで家中ピカピカに♪

開催日:12月3日(木)

開催時間 10:30~11:30

(10:15~受付開始です)

参加人数:10人

※切 11月20日(金)



オンラインつどい 12月②

「は～い さばみそ缶」でアレンジレシピ

組合員企画商品「は～い さばみそ缶」を使って簡単にできる時短レシピを作ります。今回特別にサンプルをお送りしますのでこの機会にぜひ「は～いさばみそ缶」を食べてみましょう！

開催日:12月10日(木)

開催時間 10:30~11:30

(10:15~受付開始です)

参加人数:10人

※切 11月20日(金)



オンラインつどい 12月③

時間も食材もムダにしない冷蔵庫収納術

整理収納アドバイザー1級の講師に冷蔵庫の収納術を教えてください。年末年始のまとめ買いに向けてお家の冷蔵庫をスッキリさせちゃいましょう！

開催日:12月16日(水)

開催時間 10:30~11:30

(10:15~受付開始です)

参加人数:10人

※切 11月20日(金)



市川センター 活動スタッフ行



組合員番号

お名前

※紙面参加企画の応募用宛先ラベル: 応募したい情報をお手持ちの封筒などに入れ、この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。