

わたぼうし 4月号

掲載している二次元コードにつきまして、お使いの機種やご利用の環境などの理由により、読み取れない場合がございます。その際はお手数ですが、メールまたはお電話にてお問合せ・お申込みください。
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

ZOOM

zoom を使って開催します
ダウンロードして準備してください。

オンライン パルシステムのつどい

①みんなで作ろう♪こいのぼりの押しずし

【松戸・柏 合同開催】

牛乳パックを使って「こいのぼり型」を作り、その上にいろいろな食材をデコレーションしていきます。
のせる具材は自由♪みんなで我が家オリジナルのこいのぼりの押しずしを作りましょう！
みんなのからだを元気に！親子向けの食育のお話もあります☆

開催日時:5月3日(火・祝) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)
講師:PLA 足立佳織さん 参加人数:親子15組(大人のみ参加も可)
参加費:無料 〆切:4月22日(金) 24:00
応募いただいた方全員に4月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。※応募受付完了・当落メールは柏センターから届きます。



オンライン5月①

②冷凍梅で梅シロップと梅ビネガー作り

【松戸・柏 合同開催】

簡単な手順であっという間に作れる梅シロップと梅ビネガーの作り方、またアレンジレシピを紹介します。
冷凍梅を使用するので手軽で時短！やさしい甘さの梅シロップは一晩おいたら出来上がり♪
梅ビネガーは水や炭酸水で割ってこれからの季節にぴったりのさわやかドリンクになります。
この機会にぜひ試してみませんか？

開催日時:5月13日(金)・17日(火)
10:30~12:00(10:15~受付開始)
講師:PLA 菊池美穂子さん(13日)・岡部佐有里さん(17日)
参加人数:各日20名 参加費:無料
〆切:4月22日(金) 24:00 応募いただいた方全員に
4月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。



オンライン5月②

③簡単♡胃もたれ知らずなドーナツ作り

【松戸・柏 合同開催】

パルシステムの「压榨一番しぼり菜種油」を使って材料3つで簡単に出来る豆腐ドーナツのレシピを紹介します。普段使っている油について、知っているようで知らないことがいっぱい！胃もたれしない秘密は原料と作り方にあります。参加者の調理タイムがありますので一緒にドーナツ作りをしましょう♪

開催日時:5月25日(水) 10:30~12:00 (10:15~受付開始)
講師:PLA 田中綾香さん 参加人数:20名 参加費:無料
〆切:4月22日(金) 24:00 応募いただいた方全員に
4月29日(金)までに当落の結果をお知らせします。



オンライン5月③

松戸センター 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:2022年4月11日(月) 発行元:パルシステム千葉松戸センター
TEL:0120-861-018(月~金 9:30~15:30) メール:matsudo-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)
お申込み、お問合せは、各記事の連絡先、お申込み二次元コードをご利用ください。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために
限定して利用します。

センターサポーターに聞きました！我が家の簡単パスタレシピ♪

《分量は全てお好みでご用意ください》

冷蔵庫にある材料で作れちゃうのに、本格カルボナーラ

- ①ベーコン、玉ねぎ、冷凍ほうれん草を炒める
- ②コンソメ、牛乳、とろけるチーズを加えて、チーズが溶けるまで温める
- ③茹でたパスタを加える
- ④火を止めてから、全卵を加えて混ぜて完成

※厚切りベーコンを使用すると、一気にグレードアップです



(市川市 T. Aさん)

きのこたっぷり明太子パスタ

- ①バターを熱しきのこ(舞茸、しめじ等)を炒め塩、コショウする
- ②明太子を加えて産直鶏ガラスープ、しょうゆで味付け
- ③茹でたパスタを加えて絡める
- ④刻み海苔をかけて出来上がり



(市川市 S. Mさん)

野菜たっぷりパスタ

- ①ツナフレーク、産直大豆、コーン、オリーブ、しいたけ、ほうれん草、ブロッコリーの茎等お好みの具材を炒める
- ②茹でたパスタを加える
- ③和風だしの素、オリーブオイル、しょうゆで味付け
- ④ごまをふりかけて完成



(市川市 M. Eさん)

ソーセージとミートドリアソースのパスタ

- ①みじん切りのにんにくとピーマンを炒める
- ②炒めたたまねぎ、ミートドリアソース、粒コーンを加えて2、3分煮る
- ③茹でたパスタにかけ、焼いたソーセージをのせ出来上がり (松戸市 K. Kさん)



カルボナーラ風パスタ

- ①小さく切ったソーセージと冷凍ほうれん草を炒める
- ②ツナ、牛乳、細くちぎったスライスチーズ(ピザ用でも可)を入れる
- ③茹でたパスタを加え、塩、コショウで味を整える

※お好みで卵を乗せても良い

(市川市 F. Sさん)

