



for woman

わたしのくらし Vol.5

突撃!?

となりの組合員の晩ごはん

みんな、パルシステムの食材をどんなふうに使っているの?

毎日のごはんづくりに欠かせない、お気に入りの食材やアレンジ方法をききました。

今回のわたし

岡部佐有里さん
(パルシステム千葉)加入歴9年。専業主婦。料理好きの夫と
カタログを楽しんでいます。

一汁三菜と彩りを気にしながら、翌日のお弁当もいっしょに

今週のお届け商品 (パルシステム千葉の独自商品も含まれます)

- 千葉県産
かたくちいわしの南蛮漬
- 徳用塩さばスティック
(骨取り)
- パルシステム千葉の
こめ豚dセット
- までっこ鶏ヤゲン軟骨
(ベアパック)
- 長崎から旬の真あじ
(唐揚げ・南蛮漬(用))
- 国産若鶏の
洋風チキンロール
- 夏のしんじょう
- カットしたグリーンアスパラ
- クリームシチュー(フレーク)
- 国産粉ホットケーキミックス
- me-gu.ru[めぐる]
ボディソープ詰替用
- 緑豆もやし
- お弁当テリヤキミートボール
- きゅうり
- えのき茸

※●印の商品は「パルクる便」登録されたものです。

※このほかに野菜などはスーパーで買い足しています。

木曜日(配達日)



野菜のおかずを彩りよく。

『白あえベース』

ブロッコリーといんげん
を加えたら彩りがきれい!
夫の実家で作って
いる落花生も散らして。ブロッコリーの白あえ/根菜
と豚肉のきんぴら炒め/さば
の大根おろし煮/ごはん/も
やしと油揚げのみそ汁翌日のお弁当を
見越しておかずは多めに作
って、夜のうちに
お弁当箱に詰めて。
朝はごはんだけ夫
が詰めれば完成。

月曜日

これで煮ると野菜がおいしい♪

『だしパック』

すっと味がしみて具のうまみ
が引き立つから、調味料を使
う量がグッと減りました。

私の買い足し術

パルの野菜は新鮮なうちに
食べ、市販の見切り品や大
容量を買ったら、ネットで
下ごしらえの方法を調べて
ホームフリージングに。

カボチャとゴボウの「鶏ひき肉」の味噌あんかけ/切り干し大根の「ヨーグルト」サラダ/「バクバクさんま」のかば焼き丼/「カットわかめ」と豆腐のみそ汁

金曜日



明日はお弁当がないので簡単に。

『カニのトマトクリームソース』

こんな日は冷凍室の整理
も兼ねてパスタソースを
活用。リゾットにしたり、
じゃがいもにかけたりも。切って盛るだけ、
お手軽サラダ『おやつソーセージ』やちくわは、
コロコロに切って
サラダに加え、ボ
リュームアップ。

火曜日

安売りのときは、必ずストック。

『は〜い、さばみそ(缶)』

そのまま食べるだけでなく、
生の「おから」と野菜
を混ぜて、マヨネーズ、か
つお節であえると絶品。珍しい
お菓子を発見

「千葉こめ豚」のケチャップソテー/里芋と「いかつばぬき」の煮物/「は〜いさばみそ(缶)」とおからのサラダ/「産直たまごのふわふわスープ」(長ネギを加えて)/ごはん

水曜日

焼いて作るのでヘルシーです♪

『具ゲット国産!フライパンde春巻』

「フライパンde春巻」と
「バジルすてーき」は冷
めてもおいしい(夫・談)
とのことで、お弁当用に多めに調理。朝食は
オープンサンド

ひじきの煮物/「具ゲット国産!フライパンde春巻」/大根の赤梅酢漬け/「までっこ鶏ぷりっとバジルすてーき」/ごはん/青菜と「ふくらしらす干し」の味噌汁

『毎日のマーガリン』はあっさりしていてパンにもケーキ作りに活用。

わたしの
時短テク

楽しく、便利に、パルシステムをフル活用!

加工品はいろいろアレンジ。
新しい食べ方を楽しむ!

「産直小麦のカステラ」に「こんせんプレーンヨーグルト」とにんじんジャムをかけて。さっぱりしながら、ジャムの甘さがからまり、すごくおいしかった!

カタログとアプリの「まめパル」で
無駄なく買い足し。カタログに掲載されるレシピなどを参考に、
届いた食品をどう食べるか考えます。あとは
まめパルで確認しながら買い足し。パルシス
テムに頼りきりですが楽しいです!

まめパル

お届け履歴や
お届け予定も
チェックできます!

リフレッシュ どうしてる？

家事や仕事に追われるような毎日の中で、
はっとひと息の「自分の時間」。
どんなふうに過ごしてる？ みんなの実態をご紹介します。

1202件の声から

『自分にごほうび』派

おいしい物を
食べる



お菓子を食べ、
お茶を飲みながら
録画したドラマを
見る



寝る！

愛犬と遊ぶ

ディズニーランドに行く♪

マッサージを
受けに行く

食べ歩きや
旅行に行く

自分の自由な時間には、疲れ
を取って溜まったストレスを
発散したいという気持ち、よく
わかります。たまには、ぜいた
くをして自分にごほうび、あげ
ちゃいましょう。

今回紹介した商品の一部は
ネットでも注文できます。

※利用には、オンラインパルへ
の登録が必要です。



パルシステム 注文 検索

- ☐ だしバック
- ☐ こんせんプレーンヨーグルト
- ☐ me・gu・ru[めぐる]ボディソープ詰替用

『趣味に没頭』派

好きな
音楽を聴く

家で映画を観ながら
お酒を飲む

ガーデニングに集中して
土や植物にいやされる

読書

アクセサリ
作りなど、
手芸を楽しむ

ひとり
カラオケ

大好きなことに時間を使
うことで、気持ちにも余裕
がでたり、いやされたり
…。趣味に熱中する充実
感、ほかに代えられ
ない貴重な時間ですね。

『自分を高める』派

インターネットで
興味のある記事を
検索して読む

手の込んだ
料理を作る



OFFの時間は自分のため
だけに使いたいから、英語
の学習時間にあてている

誰かの役に立てるような
ボランティア活動をする
(実際はまだあまり
できていないけど…)

目標を立てて自分を高め
よう、という意気込みのあ
る人も。将来の夢やスキル
アップをめざしてがんばる
姿はステキですね。

ジムで好きな音楽を
聴きながら筋トレ &
有酸素運動

産地交流に
行って
農作業体験♪

広報担当 広井



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしbaby (0～2歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしkids (3～8歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190837

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。※重複してご登録いただいた場合は[kids]→[baby]→[pre]→「わたしのくらし」の順で、1種類のための登録となります。ご了承ください。※「タベンダ」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。※配付停止はこちら ▶ 190845

次回は3月3日
パルシステムでは「知る人
ぞ知る」人気商品のキッチン
グッズ。どんなふうに使
ったかなど、ママたちの口
コミを紹介します。

