



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いきっているの?

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
カタログを楽しく見ています。

一汁三菜と彩りを気にしながら、翌日のお弁当もいつしょに

木曜日(配達日)

プ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

野菜のおかずを彩りよく。

『白あえベース』

プ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。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』

ず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



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／「パクパクさんま」のかば焼き丼／「カットわかめ」とお豆腐のみそ汁

水曜日

ひじきの煮物／『具グット国産! フライパンde春巻』／
大根の赤梅酢漬け／『までっ
こ鶏ぶりとバジルすてーき』／ごはん／
青菜と「ふっくらしらす干し」の味噌汁

焼いて作るのでヘルシーです♪

『具グット国産! 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
オープンサンド毎日のマガ
リンはあっさ
りしてパン
にもケーキ作り
にも活躍。

金曜日

「カニのトマトクリームソース」の
パスタ／れんこんと大根の竜田揚
げ／「おやつソーセージ」、ちくわ、
きゅうり、みょうがのサラダ切って盛るだけ、
お手軽サラダ

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。

火曜日

安売りのときは、必ずストック。

『はーい、さばみそ(缶)』

そのまま食べるだけでは
なく、生の「おから」と野菜
を混ぜて、マヨネーズ、か
つお節であると絶品。カタログで新しい発見
があるのも楽しい♪ 地
域ならではの独自品も
あり、つい注文(笑)。珍しい
お菓子を見た「千葉ごめ豚」のケチャップソテー／里芋と
「いかつぼぬき」の煮物／「はーいさばみそ
(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!

カタログとアプリの「まめパル」で
無駄なく買いたし。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たし。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!『産直小麦のカステラ』に「こんせんブレーンヨーグ
ル」と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!

pal*system

2017年2月4回

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
ごめ豚dセット
- までっこ鶏ヤゲン軟骨
(ペアパック)
- 長崎から旬の真あじ
(唐揚げ・南蛮漬け用)
- 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)
- 国産粉ホッテキーキミックス
- 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「パルくる便」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たししています。

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、
ほっとひと息の「自分の時間」。

どんなふうに過ごしている？ みんなの実態をご紹介します。

〈アンケート方法〉

「わたしのくらし・わたしのママくらし」に登録している方の中から、オンラインバル登録をしている組合員に昨年10月28日(金)～11月6日(日)でアンケートを発信。

『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

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。

食べ歩きや
旅行に行く

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、オンラインバルへの
登録が必要です。

バルシステム 注文

検索



だしパック

こんせんブレーンヨーグルト

me·gu·ru[めぐる]ボディソープ詰替用

1202件の声から

『趣味に没頭』派

好きな
音楽を聴く

家で映画を観たり
お酒を飲む

フットサルで
思いっきり
汗をかく

ガーデニングに集中して
土や植物にいやされる

読書

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は、ほかには代えられ
ない貴重な時間ですね。

アクセサリー
作りなど、
手芸を楽しむ

ひとり
カラオケ

『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

ジムで好きな音楽を
聴きながら筋トレ&
有酸素運動

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
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。

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きds(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

次回は3月3回
バルシステムでは“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
ったかななど、ママたちの口
コミを紹介します。

※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種類のみの登録となります。ご了承ください。※「タベソダ」
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

