



Vol.17

わたしのくらし

「わたしのくらし」読者の方々に、パルシステムの加工食品を使ったアイデアレシピ募集しました。どれも簡単でおいしそう。さっそく試してみたいはいかがですか？

わが家の定番

おすすめ

パルシステムの加工食品

アレンジメニュー



パルシステム東京 牧野浩子さん

大豆の歯ごたえがマッシュ系サラダによく合います！

かぼちゃのサラダにはいつも『産直大豆ドライパック』を入れています。じゃがいもで作るポテトサラダやさつまいもをマッシュしたサラダに入れてもおいしいです。でもいちばん相性がよかったのはかぼちゃでした。

かぼちゃのゴロゴロ感を生かしてもいいですが、マッシュしてペースト状にしたものに大豆を加えたら年配の方にも喜ばれました。

牧野さん作



かぼちゃのマッシュサラダに入れるだけ

『産直大豆ドライパック』は常備しているので、切り干し大根の煮物や、きんぴらゴボウにも入れています。ボリュームアップするので便利です。



『産直大豆ドライパック』

牧野さん作



パンにもよく合います

『北海道産旨味サーモンすき身丼』でタルタル風サラダ



パルシステム埼玉 中台 純さん

相性のいい野菜といっしょにサラダにします！

『北海道産旨味サーモンすき身丼』はそのままでもおいしいのですが、フランス料理店で食べたサーモンのタルタルがとてもおいしかったので、アボカド、トマト、きゅうりなどといっしょにさいの目状にカットしてマヨネーズで味付けしてみました。色もカラフルでおいしいですよ！

レストランで食べたサーモンのタルタル



中台さん作



マヨネーズを加えると洋風の味に



『北海道産旨味サーモンすき身丼』(次回3月2回)

『さんま蒲焼缶』をフル活用！



●炊飯器に『さんま蒲焼缶』を汁ごと入れて、『便利つゆ』を足して炊くだけで、炊き込みごはんのでき上がり！お好みでしょうがを足しても。生のさんまでやると骨をとったり面倒ですが、これなら手軽で失敗ありません。



●『さんま蒲焼缶』をごはんにのせて、その上にシュレッドチーズをのせて電子レンジでチン。とろけるチーズと甘辛い味がごはんといっしょに合います。

●『さんま蒲焼缶』卵とじ丼がわが家の定番です。



ほかにも
いろいろ

パルシシステムの加工食品を 活用したおすすめアレンジ

いつものあの食材も
ちょっとした工夫で
目先が変わります。『恩納村産の
味付太もずく』

- 『恩納村産の味付太もずく』
をサラダにかけてドレッシング
代わりに！
- キャベツのせん切りをレンジ
でチンして『恩納村産の味付
太もずく』を混ぜてサラダに。

『産直バジルの
ジェノベーゼソース』

- 凍ったままの袋を半分
に折って(残りは口を
閉じて冷凍室に戻す)、
室温解凍し温野菜、肉
などとあえます。

『おつまみ
スモークほたて』

- 『おつまみスモーク
ほたて』をパスタの
具に使ったり、大根
の炒め煮(塩味)に入
れるとおいしいです。



『産直大豆の小粒納豆』

- 『産直大豆の小粒納豆』2パックを、豚ひき
肉、ねぎ、しょうがを
入れて油で炒め、添付
のたれ全部と酒、しょ
うゆ少々で味付け。ご
はんにかけて丼に。

パルシシステムのレシピサイト、**だいでころく** 掲載のアレンジメニューはこれ！

松山あげ丼



- 材料(ごはん2膳分)
『松山あげ(きざみ)』…20g
卵…2個
玉ねぎ…1/2個
葉ねぎ…少々
だし、しょうゆ、
酒、みりん

レシピは
こちら

たっぷり野菜と蒸し餃子



- 材料(2人分)
『餃子にしよう!』…10個
小松菜…2株
生しいたけ…2枚
人参…40g
ねぎ…1本
ぼん酢、マヨネーズ

レシピは
こちら

次回3月4回の
「わたしのくらし」では、
「みんなどうしているの？
SNSとの付き合い方」を
紹介します。

募集中！

5月4回のお題

「わが家のすっきり収納術」

家を整えて見せる工夫を教えてください。「食卓は常に何も置かない」「ロボット掃除機を買ってから床にものを置かなくなった」というアイデアや、「ここが片付かない」など、お悩みなどたくさんのお意見をお待ちしています。

応募はこちら！



左の二次元バーコードをスマホで読み取り、表示されるURLをクリック。アンケートフォームにアクセスしますので、そのまま記入して画面の「送信」ボタンをクリックしてください。



ライフステージを変えたい方へ。

※新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ケタの申し込み番号を
用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。※ほかのステージの記事
やバックナンバーはwebでご覧いただけます。※配付停止はこちら ▶ 190845

わたしのママくらしpre&baby(プレママ、0歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190811

わたしのママくらしkids(1〜5歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしjunior(6歳〜の子どもがいるママ向け) ▶ 190837

