



Vol.17

わたしの暮らし

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つ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』

牧野さん作

パンにも
よく合います

『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、きんぴらごぼ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よ。



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

『北海道産旨味
サーモンすき身丼』
(次回3月2回)マヨネーズを
加えると
洋風の味に

『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もありません。



- 『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合います。
- 『さんま蒲焼缶』卵とじ丼がわが家の定番です。



アレンジメニュー

「わたしの暮らし」読者の方に、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。
さっそく試してみてはいかがですか？



ほかにもいろいろ

パル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づく』

- 『恩納村産の味付太もづく』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づく』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(残りは口を開じて冷凍室に戻す)、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。ごはんにかけて丂に。

パルシステムのレシピサイト、

だいどこロク

掲載のアレンジメニューはこれ！

松山あげ丂



●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



募集中！

5月4回のお題 「わが家のすっきり収納術」

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。

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ートで読み取り、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ヶ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시junior(6歳への子どもがいるママ向け)▶ [190837](#)