コトゥコト 2022年8月4回



、コレが活躍/

『大きい焼売』 8月5回掲載

家族みんな大好き。 小腹がすいたらこれで決まり!

パルシステム千葉 E.Y さん

肉まんが好きで常備しているの ですが、家族が食べるのであっ という間になくなってしまいま す。う~んと思っていたときに 教わったのが、「食パン×冷凍

「焼売肉まん」

「餃子にしよう!」

国産野菜など、原材料にも

関係して利用しています

焼売」の肉まん。軽く水をふっ

た食パンで焼売を包んで、ラッ プで巾着状にして電子レンジで チン。肉汁がパンにしみて、想 像以上の「肉まん感」です。

食パンに凍ったままの焼売を

ぎゅっと押し込んで



コレが活躍

つながる×ひろがる

組合員と組合員、組合員と生協を結ぶコミュニケーション・スペースです



『産直たまごの ふわふわスープ』 → 36 ページ

鍋ひとつでささっと作れる テレワークランチの大鉄板

パルシステム東京 Y.A さん

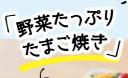
在宅勤務続きで、ついお昼 を抜いてしまうことも多いた め、「ささっとおなかを満た せるランチを」と考えました。 『産直たまごのふわふわスー プ』2個分より少し多めのお

湯で水餃子をゆでて、カッ トわかめとたまごスープを入 れるだけ。主食・主菜・汁 物が鍋ひとつでできる満足 ランチです。

冷凍食品 活用術

ストックできて便利な冷凍食品が、 さらに食卓で活躍! くらしのなかの 「欲しい」から生まれた活用術を 組合員に聞きました。

「だいどこログ」では 冷凍食品レシピを特集〉



、コレが活躍) 『宮崎県産ほうれん草

小さめカット』 8月5回掲載



産直にんじん』 今週掲載

コレが活躍

[®]yumyum ちっちゃカット

※この2品はオプションカタログの 『yumyum For Baby&Kids』に 掲載されています。

小さな子どもには カットして

料理が苦手でも 失敗知らずがうれしい

パルシステム茨城 栃木 O.M さん

夫が家にいる平日の夕飯は、 夫が焼く『餃子にしよう!』が 定番です。料理はあまり得意で はないのですが、私が子どもと いっしょに帰宅する時間を見計

らって、ばっちり焼きたてを準 備してくれます! 失敗しないと いうのが続けられるポイントみ たいです。

コレが活躍/ 『餃子にしよう!』



子どものごはんに"ちょい足し"。 カット野菜は救世主!

パルシステム山梨 植松さん

子どもがごはんをあまり食べた がらなかったときに「これさえ食 べてくれれば」といろいろ混ぜ て作ったのがきっかけです。冷 凍ほうれん草、冷凍人参、水煮 のツナと具だくさん。ツナにうま みがあるので、味付けなしでも パクパク。おとな用のアレンジも 考えたんですが、だいたい全部 食べられちゃいます (笑)。

いるマークについてカタログ」に掲載

■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。

※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。 ※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

不使用 主原料

原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない

不使用

原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を

pal

ナル商品

箱等)

リユース・リサイクルするもの (紙パック・びん類・野菜の通い

携の水産品を使用した商品

するうえで不可欠な原料に産直提

パルシステムが独自開発したオリジ



主原料で、かつ当該商品を製造 するうえで不可欠な原料に産直 品を使用しており、かつその原料 が100%産直品の加工品

が、商品開発に協力した商品

組合員による商品開発チームなど



容器包装や付属(ストローなど) のプラスチック削減に取り組ん だ商品

レシピは

こちらで検索

■アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

小麦 そば 落花生 えび かに 大豆 表示品目 落 そ え

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品 日と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示しておりません。 ※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提 供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など

パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・ パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき

【パルシステム問合せセンター】 0120-868-014 パルシステム ヘルプ 検索 月〜金曜日:9時〜20時 +曜日:9時〜17時



土曜日:9時~17時

※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム山梨

甲斐センター ■ 0120-28-5891 西桂センター ■ 0120-32-1061 一宮センター ■ 0120-21-9898 パルシステム群馬 高崎センター ■ 0120-60-5118

渋川センター ■0120-36-3315

※センターによって、携 帯電話からはご利用で きない場合があります。 東毛センター ■ 0120-63-3735

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

2 0570-011-099 月~金曜日:10時~17時

お問い合わせをいただいた際 お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは 固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけま す。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間: 注文用紙提出日翌日18時~商品配達日前日) ※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO·OP共済

コープ共済センター

0120-50-9431 月~土曜日: 9時~18時

!■ 各種保险 共済連保険事務センター 0120-201-342 月~金曜日: 9時~17時30分

■カタログ「Caica (かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など ■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、 エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月〜金曜日: 10時〜17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、 オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ベットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ③返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にバルシステムにご連絡ください。

Kinari 2022年8月4回



家族みんな大好き。 小腹がすいたらこれで決まり!

パルシステム千葉 E.Y さん

肉まんが好きで常備しているの ですが、家族が食べるのであっ という間になくなってしまいま す。う~んと思っていたときに 教わったのが、「食パン×冷凍

焼売」の肉まん。軽く水をふっ た食パンで焼売を包んで、ラッ プで巾着状にして電子レンジで チン。肉汁がパンにしみて、想 像以上の「肉まん感」です。

、コレが活躍 組合員と組合員、組合員と生協を結ぶコミュニケーション・スペースです 『つるっとした 水ぎょうざ』 8月5回掲載 つるっとした 水餃子 ヘコレが活躍 / 『産直たまごの ふわふわスープ』 → 36 ページ 鍋ひとつでささっと作れる

テレワークランチの大鉄板

、コレが活躍 / 『大きい焼売』 8月5回掲載

「焼売肉まん」

食パンに凍ったままの焼売を ぎゅっと押し込んで



冷凍食品 活用術

ストックできて便利な冷凍食品が、 さらに食卓で活躍! くらしのなかの 「欲しい」から生まれた活用術を 組合員に聞きました。

「だいどこログ」では

在宅勤務続きで、ついお昼 を抜いてしまうことも多いた め、「ささっとおなかを満た せるランチを」と考えました。 『産直たまごのふわふわスー プ』2個分より少し多めのお

パルシステム東京 Y.A さん

湯で水餃子をゆでて、カッ トわかめとたまごスープを入 れるだけ。主食・主菜・汁 物が鍋ひとつでできる満足

「えびチリ豆腐

ちょっとの工夫で

、コレが活躍 /

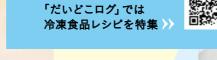
『こだわりの

9月1回掲載

コレが活躍/ 『産直大豆の ミニ厚揚げ』 9月2回掲載

「三二厚揚げ入り親子汝」 がっつりごはんが好みの

夫もお気に入り



常備食材と組み合わせれば ふたり分の主菜に ちょうどいいボリューム

パルシステム山梨 加藤さん



夜遅い日の夕飯に。 食べごたえ×やさしい 味のバランス丼です

パルシステム東京 N.K さん

夫婦ともに忙しく、遅い時間 に夕飯をとることが多いわが 家。ごはんを少しやさしい 味にしたいと思い、見つけ たのがこの『ミニ厚揚げ』で

す。親子丼を作ると きに鶏肉を減らして厚 揚げを足すだけ。豆腐と 違って煮崩れないのもポイ ントが高いです!



ふたり分の主菜としてそのまま 出した際、夫が少し物足りない 顔をしたのがきっかけです。『な めらか絹とうふ』を軽く電子レ ンジで温めて、ボイルしたチリ

ソースをかけたら完成。私には ちょっと辛い本格的なソースが、 豆腐と合わせるとマイルドにな るのもお気に入りです。

いるマークについてカタログ」に掲載

■遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象外の商品には表示しません。

※この表示の適用範囲は、水産、畜産、惣菜食品、冷凍食品、パン、牛乳、加工食品、調味料、飲料、菓子です。 ※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ

不使用 主原料

原料のすべてにおいて遺伝子組換え原料を使用していない

不使用

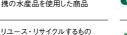
原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは非遺伝子組換え原料を使用。ただし、5%未満の原料に不分別の原料が使われている 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものは遺伝子組換え対象外の原料を

(紙パック・びん類・野菜の通い

箱等)

パルシステムが独自開発したオリジ pal ナル商品

> 主原料で、かつ当該商品を製造 するうえで不可欠な原料に産直提 携の水産品を使用した商品



主原料で、かつ当該商品を製造 するうえで不可欠な原料に産直 品を使用しており、かつその原料 が100%産直品の加工品

が、商品開発に協力した商品

組合員による商品開発チームなど



容器包装や付属(ストローなど) のプラスチック削減に取り組ん だ商品

レシピは

こちらで検索

■アレルゲンの表示 アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

表示品目 小麦 そば 落花生 えび かに 大豆 そ落え

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料7品 日と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています

※大豆を除く特定原材料に準ずる20品目については、表示しておりません。 ※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提 供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(そ)のように()で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

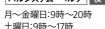
※通話料は無料です。

■配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更 など パルシステム東京・パルシステム神奈川・パルシステム千葉・パルシステム埼玉・

パルシステム茨城 栃木・パルシステム福島・パルシステム静岡・パルシステム新潟ときめき 【パルシステム問合せセンター】

0120-868-014

パルシステム ヘルプ 検索 ■発送■ 月~金曜日:9時~20時



土曜日:9時~17時 ※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

パルシステム群馬

甲斐センター ■ 0120-28-5891 西桂センター ■ 0120-32-1061 一宮センター ■ 0120-21-9898

パルシステム山梨

高崎センター ■ 0120-60-5118 渋川センター ■ 0120-36-3315 東毛センター ■ 0120-63-3735

※センターによって、携 帯電話からはご利用で きない場合があります。

on ¥

商品についてのお問い合わせ

■原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】

25. 0570-011-099

月~金曜日:10時~17時

お問い合わせをいただいた際 お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配送エリアからは 固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけま す。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル

0120-829-804 (受付時間: 注文用紙提出日翌日18時~商品配達日前日) ※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■CO·OP共済 コープ共済センター 0120-50-9431 月~土曜日: 9時~18時

: ■ 各種保険 共済連保険事務センター 0120-201-342 月~金曜日: 9時~17時30分

■カタログ「Caica (かいか)」チケット、雑誌年間購読、教材、国内旅行など ■カタログ「スクエア住まいとくらし」新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防駆除、 エアコンクリーニングなど住まいとくらしのサービス

サービス事業課 0120-114-312 月〜金曜日: 10時〜17時

パルシステムの商品は転売禁止です。【商品の返品・交換について】 ●返品・交換ができる場合 ●食品以外の商品でカタログとのイメージ違い ●代替品がお気に召さない ●商品不良 ②返品・交換ができない場合 ●食品、衛生用品(ティシュペーパー、 オーラル用品など)、化粧品、肌着、植物・種、ペットフード、ポイント景品、チケット ●指定により加工した商品(名前シールなど) ●購入者の責任により傷や汚れが生じた商品 ③返品・交換の方法 ●商品お届け後8日以内にパルシステムにご連絡ください。