



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つ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。軽く水をふつ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!
『大きい焼売』
8月5日掲載



「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



わえわえ!
教えて?

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! うちのなかの「欲しい」から生まれた活用術を組合員に聞きました。

「だいでこログ」では
冷凍食品レシピを特集 >>



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

コレが活躍!
『つるっとした水ぎょうざ』
8月5日掲載



コレが活躍!
『産直たまごのふわふわスープ』
→36ページ



水餃子10個にスープ2個がベストバランス
「たまごスープ水餃子」

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。

「餃子にしよう!」

国産野菜など、原材料にも納得して利用しています



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

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!』
→33ページ



「野菜たっぷりたまご焼き」

コレが活躍!
『宮崎県産ほうれん草
小さめカット』
8月5日掲載



コレが活躍!
『yumyum
ちっちゃカット
産直にんじん』
今週掲載



※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



ケチャップもよく合う!

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)。

「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 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、ノイマイヤ

不使用 GMO 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

主原料 不使用 GMO 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

副原料 不分別 GMO 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

不分別 GMO 原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

産直 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

リユース・リサイクルするもの (紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直原料 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

プラ削減 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

■ 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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

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品目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、表示していません。
※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)(卵)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
※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 ヘルプ 検索
月～金曜日:9時～20時
土曜日:9時～17時

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】
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。パルシステムの配達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かかります。

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 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

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
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。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達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かかります。

■ 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



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つ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。軽く水をふつ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!
『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



わえわえ!
教えて?

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! うちのなかの「欲しい」から生まれた活用術を組合員に聞きました。

「だいでこログ」では
冷凍食品レシピを特集 >>



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

コレが活躍!
『つるっとした水ぎょうざ』
8月5回掲載



コレが活躍!
『産直たまごのふわふわスープ』
→36ページ



水餃子10個にスープ2個がベストバランス
「たまごスープ水餃子」

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。

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



「えびチリ豆腐」
ちょっとの工夫で
目を引く主菜に



コレが活躍!
『こだわりの
大海老チリソース』
9月1回掲載



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、ポイルしたチリ

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。

コレが活躍!
『産直大豆の
ミニ厚揚げ』
9月2回掲載



「ミニ厚揚げ入り親子丼」
がっつりごはんが好みの
夫もお気に入り



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!

「カタログ」に掲載されて

■ 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	GMO 不使用	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
主原料 不使用	GMO 目不使用	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
副原料 不分別	GMO 目不分別	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
不分別	GMO 不分別	原料のなかで水を除く、構成比5%以上のものに、不分別の原料が使われている

pal パルシステムが独自開発したオリジナル商品

産直 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

リユース・リサイクルするもの(紙パック・びん類・野菜の通い箱等)

組合員開発 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品

産直原料 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

プラ削減 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

■ 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	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	豆

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品目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、表示していません。
※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)(卵)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
※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
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。

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】
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。パルシステムの配達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異なります。

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 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