

1本丸ごとすりおろし

人参の洋風炊き込みごはん

人参好きでお米があんまり…という子どもにごはんを食べてほしいと考えたレシピです。和風味はよくあるのでコンソメで洋風に。ツナと枝豆は最後に混ぜ込んで食感もしっかり楽しめます。

神奈川県 玉熊さん



シンガポールの屋台料理を家庭で再現

里芋と桜えびの土鍋ごはん

故郷のシンガポールの屋台料理。母が忙しい日は、これを仕込んでから仕事に行っていたことを覚えています。里芋、鶏モモ肉、桜えびが基本ですが、骨付き肉やベーコンにしてもOK。しょうゆやごま油に、オスターソースが隠し味。おこげが本当においしいので、ぜひ土鍋で試してほしいです。

東京都 S.Cさん



カレーとの相性も抜群

丸ごと玉ねぎごはん

ふだんは、地元の「下中たまねぎ」という甘みの強い品種で作ります。十字に切り込みを入れて丸ごと炊飯器へ！軽く塩をふってから炊飯し、炊き上がった崩しながらバターと黒こしょうを混ぜれば完成です。お米に甘みとコクが加わるので、カレーのごはんにぴったりです。

神奈川県 大石さん

もっといい明日へ
お米で超えてく

テッパン炊き込みごはん

お米をもっと食べよう！というパルシステムのアクション、「お米で超えてく」。今回は食欲の秋にぴったりの、テッパン炊き込みごはんのアイデアが組合員から届きました。

※掲載のアイデアは投稿によるものです。材料や作り方はあくまでも参考までにご覧ください。

コクがありつつさっぱり仕上げ

さば缶と大葉の炊き込みごはん

材料は、さば水煮缶、大葉、めんつゆだけ。缶汁ごといっしょに炊くと、魚のうまみがじわ〜とお米にしみてこれがかせになります。仕上げには大葉をちぎってパラリとせ、あと味をさっぱりとさせて。

千葉県 K.Mさん



秋冬はこれで決まり

ねぎバラごはん

米2合に対して、丸2本使う「ねぎ」が主役のごはんです。豚バラ肉はうまみ出しなので少量で充分。めんつゆ大さじ3を加え、ねぎは青い部分まで余さず使います。とろとろに炊けたねぎはじゅわっと甘くてもう絶品です！

静岡県 S.Hさん



もとは給食がわが家の味に

こぎつねごはん

子どもたちに「給食のごはんを作って」とねだられ、名前や材料から想像して作ったのがこのレシピ。味付けいなり揚げと人参をカットして炊き込むなど、試行錯誤した結果「全然違うけどこれもすごくおいしい！」とのこと。いつの間にか、わが家の味になりました。

東京都 N.Oさん

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。

※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、ノボイヤ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料 不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	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)	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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています



- よくある質問
- FAQ、問い合わせフォームなどもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。

0120-868-014 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。

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異なります。

レシピはこちらで検索



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:注文紙提出日翌日18時～※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。商品配達前日)

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

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材、講座、国内旅行など

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材、講座、国内旅行など

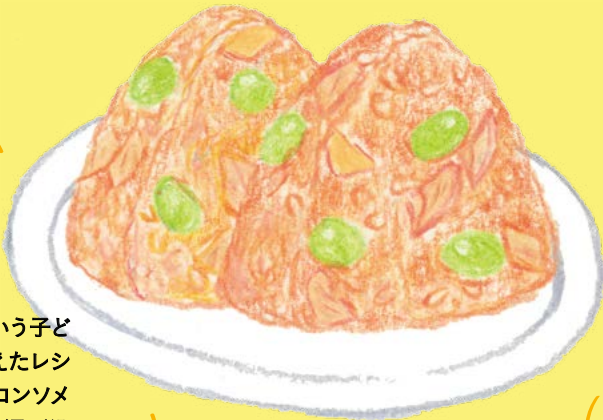
■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時

1本丸ごとすりおろし

人参の洋風炊き込みごはん

人参好きでお米があんまり…という子どもにごはんを食べてほしいと考えたレシピです。和風味はよくあるのでコンソメで洋風に。ツナと枝豆は最後に混ぜ込んで食感もしっかり楽しめます。

神奈川県 玉熊さん

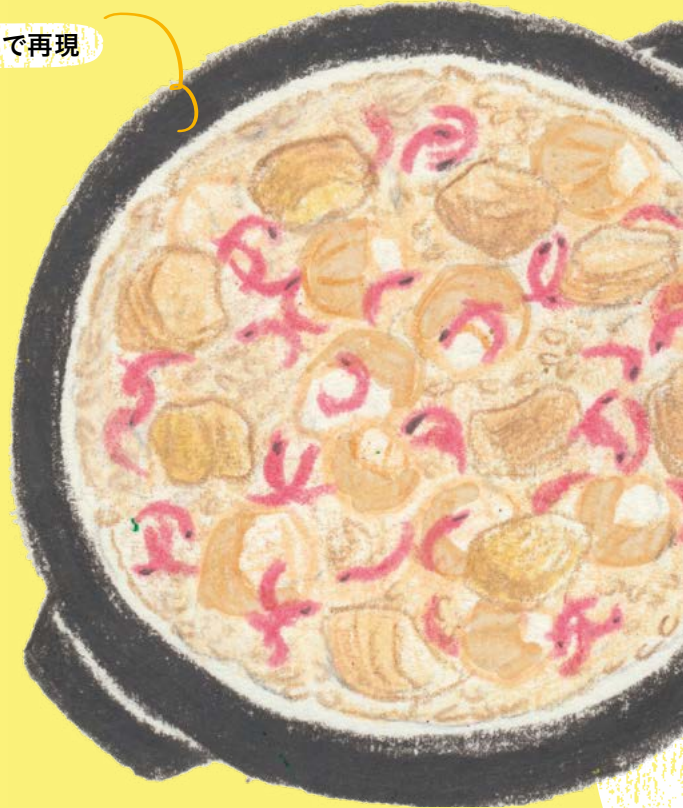


シンガポールの屋台料理を家庭で再現

里芋と桜えびの土鍋ごはん

故郷のシンガポールの屋台料理。母が忙しい日は、これを仕込んでから仕事に行っていたことを覚えています。里芋、鶏モモ肉、桜えびが基本ですが、骨付き肉やベーコンにしてもOK。しょうゆやごま油に、オスターソースが隠し味。おこげが本当においしいので、ぜひ土鍋で試してほしいです。

東京都 S.Cさん



カレーとの相性も抜群

丸ごと玉ねぎごはん

ふだんは、地元の「下中たまねぎ」という甘みの強い品種で作ります。十字に切り込みを入れて丸ごと炊飯器へ！軽く塩をふってから炊飯し、炊き上がった崩しながらバターと黒こしょうを混ぜれば完成です。お米に甘みとコクが加わるので、カレーのごはんにぴったりです。

神奈川県 大石さん

もっといい明日へ
お米で超えてく

テッパン炊き込みごはん

お米をもっと食べよう！というパルシステムのアクション、「お米で超えてく」。今回は食欲の秋にぴったりの、テッパン炊き込みごはんのアイデアが組合員から届きました。

※掲載のアイデアは投稿によるものです。材料や作り方はあくまでも参考までにご覧ください。

コクがありつつさっぱり仕上げ

さば缶と大葉の炊き込みごはん

材料は、さば水煮缶、大葉、めんつゆだけ。缶汁ごといっしょに炊くと、魚のうまみがじわ〜とお米にしみてこれがかせになります。仕上げには大葉をちぎってパラリとせ、あと味をさっぱりとさせて。

千葉県 K.Mさん



秋冬はこれで決まり

ねぎバラごはん

米2合に対して、丸2本使う「ねぎ」が主役のごはんです。豚バラ肉はうまみ出なので少量で充分。めんつゆ大さじ3を加え、ねぎは青い部分まで余さず使います。とろとろに炊けたねぎはじゅわっと甘くてもう絶品です！

静岡県 S.Hさん



もとは給食がわが家の味に

こぎつねごはん

子どもたちに「給食のごはんを作って」とねだられ、名前や材料から想像して作ったのがこのレシピ。味付けいなり揚げと人参をカットして炊き込むなど、試行錯誤した結果「全然違うけどこれもすごくおいしい！」とのこと。いつの間にか、わが家の味になりました。

東京都 N.Oさん

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。

※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、ノボリヤ、からし菜
※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

不使用	GMO不使用	主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品
GMOにNO! (食品)	GMOにNO!	生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別
GMOにNO! (飼料)	GMOにNO!	牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品
副原料 不分別	GMO不分別	原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、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、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

pal	パルシステムが独自開発したオリジナル商品	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	産直の精肉および100%提携産地の水産品	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品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品
リユース	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)	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	くるみ	大豆
表示方法	卵	乳	麦	そ	落	え	か	く	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8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19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8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

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問
FAQ、問い合わせフォーム
などもこちらから

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:注文紙提出日翌日18時～商品配達前日)
※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 各種保険 共済連保険事務センター
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時
チェックはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材、講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まいと暮らし」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、ふとん丸洗い・仕立て直しなど
住まいと暮らしのサービス サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時