

わたぼうし 6月号

会場に来てね パルシステムのつどい



パルの油揚げと厚揚げ

おみそ汁や副菜によく使われている「油揚げ」と「厚揚げ」、使い方も定番になってきますね・・・
そこで！今回は副菜だけじゃない！主菜にもなる油揚げと厚揚げのレシピを紹介します。
どれも簡単に出来るのでレパートリーが増えますよ！
またパルシステムの「油揚げと厚揚げ」の商品づくりのお話もあります。

開催日時:7月12日(水) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)

リアル7月

会場:松戸市民会館(松戸市松戸1389番地の1)102 料理教室

交通:JR常磐線・新京成線「松戸」駅下車・東口から徒歩7分

※公共の交通機関をご利用ください

講師:PLA 菊池美穂子さん 参加人数:20名 参加費:無料

保育:あり・5名まで(1人500円、チーパス提示で200円) ※一緒に参加はできません。

※切:6月16日(金)(お電話は15:30まで) 6月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



【夏休み親子企画】

親子で学ぼうフードロス



食べられるのに捨ててしまう。買い置きをしすぎて捨ててしまう。

もったいない！を減らすためにはどうすればいい？夏休みの自由研究に親子で楽しくフードロスについて学んでみませんか？楽しく学んだあとはみんなで「ミニおにぎらず」を作ります。

※フードロスのお話は小学3年生以上を対象にしています。

開催日時:7月26日(水) 10:30~12:30 (10:15~受付開始)

リアル7月

会場:船橋市中央公民館(船橋市本町2-2-5)4階 実習室

交通:JR総武線「船橋駅」より徒歩約7分・京成本線「京成船橋駅」より徒歩約5分

※公共の交通機関をご利用ください

講師:松戸センター地域活動運営スタッフ 参加人数:小学3年生以上の親子8組 参加費:無料

保育:なし※一緒に参加はできません。

※切:6月16日(金)(お電話は15:30まで) 6月23日(金)までに当落の結果をお知らせします。



松戸センター 地域情報紙

パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。

発行日:2023年6月5日(月) 発行元:パルシステム千葉 松戸センター

お申し込み、お問い合わせは、各記事の連絡先、お申し込み二次元コードをご利用ください。

★お申し込みの際にお預かりした個人情報、受付名簿、連絡、会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。

～ヨーグルトマドレーヌ～

PLA 菊池美穂子さん考案

～材料～ マドレーヌ型(7.5)6個分

卵 1個

ホットケーキミックス 100g

こんせんプレーンヨーグルト 50g

花見糖 30g

菜種油 30g

～りんごのバター煮の作り方～

①りんごを12等分に切り、皮と芯を取り除く。

②フライパンにバターを入れ弱火にかけバターが溶けてきたら砂糖を加えて混ぜ合わせる。

③りんごを並べ両面を焼いてりんごに火が通ったら出来上がり。

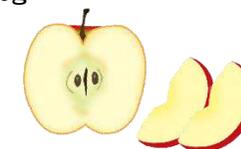
～ヨーグルトマドレーヌの作り方～

①ボウルに卵を入れ、ときほぐし砂糖 ⇒ プレーンヨーグルト ⇒ 油の順に入れてよく混ぜる。

②ホットケーキミックスを入れ粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。

③マドレーヌ型に生地を流し数回、型を落として空気を抜く。りんごのバター煮をのせる。

④180℃のオーブンで15分程焼く。※焼き時間は目安です。



つどいのお申し込み・お問い合わせはこちら

生活協同組合パルシステム千葉 松戸センター(松戸市松飛台273-1)

TEL:0120-861-018(月～金 9:30～15:30)

※上記電話番号は、「わたぼうし」パルシステムのつどいの申し込み・問い合わせ専用ダイヤルです。
当落結果の連絡もこの番号からおかけいたします！

メール:matsudo-kumikatsu@pal.or.jp(24時間)担当:地域活動運営スタッフ

～パルシステムのつどいにお申し込みされる際には以下をお知らせください～

- ① イベント名
- ② お名前
- ③ 年代
- ④ 組合員番号
- ⑤ 日中連絡が取れる電話番号
- ⑥ 保育希望の場合はお子さんの名前(ひらがな)・性別・生年月日・保育利用の有無・オムツの有無(月齢4ヶ月のお子さんから保育をお受けします。)

※一緒にご参加希望の方がいらっしゃる場合は、お申し込み時にお知らせください。

【感染対策について】

7月以降の調理を伴う企画については、参加者同士での共同調理を再開してまいります。調理企画に参加の際はマスクの着用、試食の際は黙食にご協力ください。また、体調が優れない場合は参加をご遠慮ください。※マスクの着用は個人の判断となります(調理企画を除く)。予めご了承ください。引き続き、手指消毒および換気へのご理解・ご協力をお願いいたします。