

**Palnote 連絡用紙**

商品に関することやご意見・ご要望などをこの用紙でお寄せください！  
(太枠内のご記入をお願いします)

お名前		組合員番号	
電話番号		センター名	
コース名	用紙提出日	年 月 日	回答 要 ・ 不要
記入欄			 <p>こちらからも お問い合わせできます</p>
商品についてのご連絡は、以下にご記入ください。			
配達日 カタログ企画回	年 月 日 ( 月 回)		
商品名 青果は産地名も			
商品分類	青果 / 冷蔵 / 冷凍 / ドライ / 雑貨 / その他( )	受付	リーダー/担当者
注文番号	単価(税込)	数量	電算
			責任者

キリトリ ✂

環境推進会議 環境コラム

日々のちょっとした節電や工夫でCO<sub>2</sub>を抑制、電気代の節約にも！  
夏にご家庭でできる省エネの基本を紹介します

一般的に、家計に占める水道光熱費のうち最も高いのは電気代で、とくに夏場はエアコンと冷蔵庫が大きな負担となってきます。とはいえ酷暑続きの昨今、冷房なしの生活は「命にかかわる危険」にもなりかねず、室内でもこまめな水分補給を習慣づけるとともに、効果的で無理のない省エネをめざしましょう。

エアコンを上手に使うって酷暑を乗り切ろう！

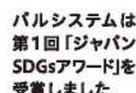
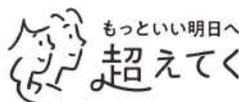
レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。熱の侵入を極力減らしながら室内を適温に保ちましょう。帰宅して室内の方が暑いと感じたときは、まず窓を開けて換気をしてからエアコンを使うと効率的です。その際、扇風機やサーキュレーターを窓に向けて動かすと熱気を早く追い出すことができます。また、冷房中も天井に向けて上下の空気を循環してあげると温度のムラがなくなり、体感として涼しく感じやすくなります。

なるべく少ないエネルギーで効率よく、快適に暮らすために

エアコンの室外機に直射日光が当たったり、吹き出し口付近の通気が悪かったりすると冷房効果が下がります。周囲には物を置かず、日よけカバーやすだれなどで日陰をつくりましょう。エアコンのフィルターは月1~2回を目安に水洗いまたは掃除機でほこりを取り除きましょう。将来的にエアコンを買い替える際には、「省エネ性能」にもぜひ注目してみてください。

政府広報オンライン：節電をして電気代を節約しよう！手軽にできる節電方法とは？ ▶

総務部 TEL：047-420-2600 (月~金 9:00~17:00) メール palchiba-energy@pal.or.jp



Palnote 2024年 8月1回 vol.130 2024.7.22発行 発行 生活協同組合パルシステム千葉 組織・広報部 〒273-0005 千葉県船橋市本町2-1-1 船橋スクエア721 4F TEL 047-420-2605 FAX 047-420-2400

パルノート  
**Palnote**

生活協同組合パルシステム千葉 <https://www.palsystem-chiba.coop>

2024年  
8月1回  
2024.7.22発行  
vol.130

旬を **味わう** 今コレ!

パルシステムのおすすめ商品を使った、  
組合員としておきのレシピをご紹介します！  
これまでのレシピはこちら▶



**A トマトと産直じゃがいものサラダ**

＼マチばあさんのレシピ！／

きゅうり、おやつソーセージなどを加えればカサ増しも。

**材料** 【作りやすい分量】

産直じゃがいものサラダ……………1袋(150g)  
トマト……………中3個 レタス、きゅうり…適量

**作り方**

- 1 トマトは横半分に切り、中をくり抜く。  
(中身はカレーやスープなどに)
- 2 産直じゃがいものサラダを詰める。
- 3 皿にレタスやきゅうりを飾り、その上に2のをせる。

産直じゃがいものサラダ  
150g×2

特別価格**278円**  
(税込300円)  
8月1回 コトコト・Kinari



おすすめ  
商品は  
コレ!



今回のテーマ  
涼を呼ぶレシピ

**B ちょっと残り野菜de映え冷めん**

＼横谷雅子さんのレシピ！／

火を使わず、洗い物も少ないので夏場のお助けレシピ。  
彩り豊かな混ぜめん風。ひやむぎ・そうめんでも!

**材料** 【2人分】

生食できる残り野菜(ミニトマト、きゅうり、レタス、大葉、人参など)…適量  
冷凍うどん……………適量 ツナフレーク……………1缶  
白だし…大さじ1(同量の水で希釈する)

**作り方**

- 1 レンジまたは流水で解凍した麺をほぐして皿に盛り付けておく。
- 2 残り野菜を種類別に、やや小さめにカットする。
- 3 1の真ん中にツナをこんもりと盛り、まわりに2を彩りよく並べ、白だしをかける。

国産小麦の  
稲庭風ざるうどん  
(流水解凍)  
800g(4食)



398円(税込430円)  
8月4回 コトコト・Kinari

おすすめ  
商品は  
コレ!

**C しらたきの大葉ドレッシングあえ**

＼みるくさんのレシピ！／

大葉の存在感があり、よくからむのであえ物にもぴったり！  
とろとん感覚でおやつにも。

**材料** 【作りやすい分量】

産直大葉ノンオイルドレッシング……………適量  
生いしらたき……………100~150g 梅干、大葉などお好みで

**作り方**

- 1 しらたきは軽くゆでるか、レンジで1分くらい温めてからザルにあげ、流水で洗って水けをきる。
- 2 ドレッシングを適量かけ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。
- 3 お好みで梅干、大葉などをトッピングする。

産直大葉  
ノンオイル  
ドレッシング  
200ml



特別価格**328円**  
(税込354円)  
8月1回 コトコト・Kinari

おすすめ  
商品は  
コレ!