

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)		(パルシステム記入欄)
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 電算 責任者
注文番号	単価(税込)	数量	

キリトリ ✂

Palnote 2024年 11月1回 vol.141 2024.10.21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

2024年
11月1回
2024.10.21発行
vol.141

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

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、組合員にとっ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 土鍋まるごと茶碗蒸し
MOMOさんのレシピ!
卵とめんつゆがあればOK! 具材はお好みで

材料 【4~5人分】
産直たまご 4個
便利つゆ 大さじ2 塩 ひとつまみ
水 2カップ
お好みの具材 (しいたけ、人参、鶏肉、えび、かまぼこ、みつば等) 適量

作り方
1 具材を食べやすい大きさに切り、土鍋に入れる。
2 卵を泡立たないようにしっかり溶いてAを混ぜ、1にそーっと加える。
※具材のいくつかは後のせにすると見栄えUP!
3 ふたをして弱火で約15分、固まっていたら火を止め余熱で5分。でき上がり!
※みつばを入れる場合は火を止める5分前に。

産直たまご(白玉) 10個(MS~LL)
268円(税込289円)
11月1回 コトコト・Kinari

おすすめ商品はコレ!



豚肉ともやしのレンチン蒸し



B 豚肉ともやしのレンチン蒸し
みるくさんのレシピ!
時短&節約レシピ。ごま油をプラスすると風味がアップ

材料 【作りやすい分量】
豚肉うすざり 100~200g
もやし 1袋
酒 大さじ1
ぼん酢・刻みねぎ、白いりごま 適量

作り方
1 もやし、豚肉の順に平皿に広げ、酒を回しかける。
2 ラップをふわっとかけて、レンジ強で肉に火が通るまで約4~5分。
3 ぼん酢を振りかけ、ねぎとごまをトッピングする。

緑豆もやし 300g
48円(税込52円)
11月1回 コトコト・Kinari

おすすめ商品はコレ!

超えてく

一人ひとりの小さなアクションで「もっといい明日へ 超えてく」
パルシステム千葉の太陽光発電 実績報告

~ハード面での取り組み~ 太陽光発電で再生可能エネルギーへのシフトを推進

「減らそう!! (省エネ・節電)」「止めよう!! (脱原発の実現)」「切り替えよう!! (再生可能エネルギーの推進)」を合言葉に、パルシステム千葉ではさまざまな取り組みを行っています。今回は施設や設備などハード面で取り組んでいる太陽光発電についてご紹介します。

県内7つのセンターと店舗で使用する電力は、2017年4月より再生可能エネルギーである「パルシステムでんき」へ切り替えています。また、香取市と、松戸・印西・東金・習志野センターの5カ所で「太陽光発電」を行っており、このうち香取市の「おひさまシェアリング」は太陽光パネルの下でさつまいもや人参を栽培する営農型太陽光発電施設になっています。さらに香取市と印西・東金センターの3カ所で発電した電力は、FIT (固定価格

買い取り制度) 電気として、パルシステムの電力小売事業会社 (パルシステム電力) に買い取ってもらい、「パルシステムでんき」を契約している組合員宅にも供給されています。各所での発電状況は、パルシステム千葉ホームページからリアルタイムでご確認いただけます。

総務部 TEL : 047-420-2600 (月~金 9:00~17:00) メール palchiba-kankyo@pal.or.jp 2023年度太陽光発電実績



設置場所	発電量(kwh)
おひさまシェアリング	70,051.22
印西センター	25,658.51
東金センター	57,822.80
習志野センター	10,888.26
松戸センター	16,340.13
合計	180,760.92

