

# ～しもせんだより～

発行 No. 142 発行日:2019年 9月 23日

発行 :パルシステム茨城 栃木  
しもつまセンター委員会

発行責任者:パルシステム栃木センター長 渡部

〈 肉野菜炒め白だし風味 〉  
適量のお肉と野菜を炒め、白だしも適量入れます。白だしの塩分で、野菜に火が通りやすくより短時間で完成。味もばっちりです！  
味にパンチがほしいときはコショウなどを加えてください。

S.U

・茹でたもやしにキュウリ、ハムを刻み白だしてあえる。たまに胡麻油を加えて中華風に…  
・トマトとツナなどを白だし&お水少々混ぜて茹でた素麺にのせてパスタ風に。

J.K

白だしのオススメは茶碗蒸しです！この白だして作ると本当～に美味しくて家族みんな大好きです。

Y.K

## ☆私たち（センター委員）の白だし活用術☆

贅沢にお味噌の出汁代わりに使ったり、和風ポトフ、炊き込みご飯、卵焼き…など、ほぼ毎日、白だしにお世話になってます。

Y.H

ビニール袋に輪切りにしたきゅうり、千切りのしょうがと白だして簡単漬け物に☆

A.M



### ☆夏野菜の揚げびたし☆

白だしのたれ（白だし 50ml・水 400ml・こしょう 少々）を作る。

夏野菜（ナス・ズッキーニ・オクラ・ミニトマトなど）を切って素揚げして白だしのたれに浸して、冷蔵庫で冷やすだけ。夏の食欲のないときやお酒のおつまみにピッタリです！

M.O

下妻

筑西

# パルの会登録者募集



パルの会は商品の試食を中心に、あれこれおしゃべりしながら楽しく学び交流できる場です。毎回試食内容が変わり、第3回は大人気商品「餃子にしよう!」+αです。センター委員がサポートしますので、おひとりでのご参加でも安心です。ぜひお気軽にご参加ください♪

◆開催：年4回（6月・9月・11月・2月 予定）

◆場所：下妻パルの会：パルシステム茨城 栃木 下妻館（茨城県下妻市比毛 43-4）

筑西パルの会：しもだて地域交流センターアルテリオ（茨城県筑西市丙 372）

◆第3回パルの会日程

・下妻パルの会：11/18（月）10:00~12:00（予定）

・筑西パルの会：11/19（火）10:00~12:00（予定）

◆参加費：無料 / ◆託児あり（無料）

◆締切：10月18日（金）

※登録制ですが、年度途中からの参加もOKです。（随時募集中です！）



## ■お問い合わせ■

組合員活動フリーコール 0120-390-433（月～金 9:00～17:30）

※下記の申込書は、配達担当者に直接お渡しいただくか、注文書と一緒に提出してください。

※お預かりした個人情報は、参加者の集約、詳細連絡の目的以外には使用いたしません。

## 🌸 前回までの様子 🌸



— 切り取り —

2019年度「パルの会」登録申込書

パルシステム栃木センター行

登録：チェックを付けてください

下妻パルの会 /

筑西パルの会

組合員名

組合員番号

参加者名

年代

当日つながる電話番号

託児希望の方：お子様氏名（ひらがな）

生年月日：

男・女