

陽だまり



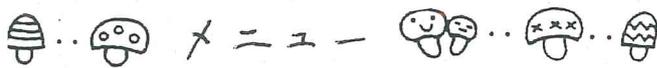
コア・フード

地鶏しゃもお料理教室

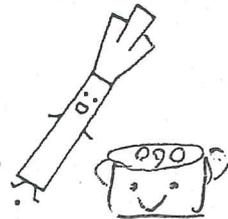
「コア・フード地鶏しゃも」はパルシステムが産直提携している唯一の地鶏しゃもです。しっかり歯ごたえのある肉質とうまみが味わえます。

10月10日に牛堀公民館にて料理教室を行いました。

地鶏しゃもの飼育方法を勉強したあとに料理を始めました。皆さんとても慣れた手つきで楽しく料理を作ることが出来ました。



- メニュー
- 地鶏しゃも鍋セット
- ササミのサラダ
- 地鶏しゃも パパッと卵DE親子丼



参加者の声 ♥♥

- ・パパッと卵DE親子丼を買ってみたい。
- ・しゃも...と思っていただけ今日食べてみておいしかった。
- ・大変な思いをして飼育しているのが解り良かったです。

11月7日(木) 飲むヨーグルト工場見学(群馬県)

この度台風の影響で中止となりました。

16日(土) エコーたまつくり収穫祭

18日(月) 鹿嶋パルの会

(鹿嶋市平井コミュニティセンター)

21日(木) 神栖パルの会

(神栖市大野原コミュニティセンター)

25日(月) おしゃべりカフェ

(おやつ作り)

(鹿嶋市平井コミュニティセンター)

1月 17日(金) おしゃべりカフェ

(フラワーアレンジメント)

3月 おしゃべりカフェ

※開催日、開催場所が決定次第お知らせいたします。

是非ご参加ください。♪♪♪



ピンクリボンウォーク
in 千波湖 2019



乳がん予防の推進活動のイベントに初めて参加しました。会場には乳がんの模型を便した自分でできる触診のコーナーや乳がん検診の予約やがんに関するパンフレットもあって安心して検診が受けられると思いました。

あいにくの雨でしたが会が始まる頃にはやみ簡単なストレッチのあと千波湖を歩いて一周しました。全周3kmの道ありを自分のペースで歩きましたが白鳥ヤカエが17リで時折の雨も気にならずおしゃべりしながら楽しい時間が過ごせました。

pal*system おすすめ商品

国産粉ホットケーキミックス



国産小麦粉使用で、200g×4袋入り分包装タイプで使い勝手がとてもよいです。
乳化剤、着色料、ショートニング不使用です。
膨張剤もミョウバン(人体に有害なアルミニウム含む)を含まないものを使用しています。
安心して使えますね(^^)/
香料も控えめで飽きのこない味です。
卵を使わなくても調理でき美味しいです♡

参加者募集!

11月25日(月) おしゃべりカフェ

パルシステム ホットケーキミックスを使っておやつ作り♪♪

(おとうふドーナツ・肉まん等を予定)

手軽に作れて子どもも喜ぶおやつと一緒に作りませんか(^^)??

日程 11月25日(月)

時間 10:00~12:00

場所 平井コミュニティセンター

(住所 鹿嶋市大字平井1-300)

参加費 200円(材料費として)

託児 ご相談ください。

餃子にしよう!



国産小麦粉を使って少し厚めに作った皮は、もちっとした食感で焼き餃子はもちろん、水餃子にもおすすめです。
国産野菜・産直豚肉の具がたっぷり!
シンプルな調味料で味付けしてあり、家庭的で飽きのこない味が大人気です!!

追加者募集!

11月18日(月) 鹿嶋パルの会
(平井コミュニティセンター)

11月21日(木) 神栖パルの会
(神栖市大野原コミュニティセンター)

時間 10:00~12:00

今回は・・・【餃子にしよう!】を使った

- ・焼き餃子
 - ・野菜たっぷりスープ餃子(白だし味)
 - ・恩納村もずく
 - ・くだもの
- です!(^^)!

パルの会は試食を中心におしゃべりをしながらくらしに役立つ情報を楽しく学び、交流する場です。一人でも気楽に参加してくださいね♡
年4回(6月・9月・11月・2月)の登録制です。(参加費無料、託児はご相談ください。)

企画に関するお問い合わせ・お申込み

パルシステム茨城 栃木 かしまセンター 活動専用フリーコール

0120-390-434 (月~金 9:00~17:30)にお願いします。

