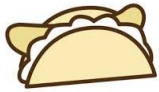


発行日: 2023年4月3日 VOL.37
発行: パルシステム茨城 栃木
おやまセンター委員会
発行責任者: パルシステム栃木センター長 黒沼
問合せ先: 0120-390-433
作成者: おやまセンター委員会



オンライン親子クッキング ～ホットケーキミックスでオムレットを作ろう!～

テーマ別組合員活動「食育」のメンバーと一緒にパルシステムの「産直小麦のホットケーキミックス」で、オムレット作りをします。簡単で美味しいオムレットを親子で、もちろん大人の方のみの参加も大歓迎です。みんなで交流しながら楽しくオムレットを作りましょう♪

開催日時: **2023年5月20日(土)**
10:30～12:00 入室開始 10:15～

参加方法: web 会議システム「Zoom」を使いご自宅からオンライン

講師: テーマ別組合員活動「食育」もぐもぐキャラバンメンバー

募集人数: 15 組程度

※応募多数の場合は抽選となります。当落・詳細案内は後日ご案内いたします。

参加費: 無 料

申込方法: 下記の二次元コードよりお申込ください。

締め切り: 4月23日(日)

※お預かりした個人情報は、参加申し込みの集約目的以外には使用いたしません。

※キャンセルの場合は必ずご連絡をお願いいたします。



イメージ画像



二次元コードを
読み取り、
お申込ください。





パルの会「有機野菜でブーケサラダを作ろう！」が開催されました！

動画で有機野菜について学び、パルシステムの新鮮で美味しい有機野菜をたっぷり使用したブーケサラダを作りました。うちにある食材でも作ることができるので、レシピを参考にぜひ作ってみてください♪

* レシピ *

サニーレタス…3枚

ベビーリーフ…適量

きゅうり…1本

にんじん…1/2本

れんこんスライス…2枚

缶詰コーン…適量

スモークサーモン…1/2パック

ロースハム…3枚

ミニトマト…3個

酢…少々

サラダスパゲティ…適量

塩…大さじ1

①れんこんはスライスして、変色防止のため薄い酢水に5分くらい浸けておく。

②お湯を沸かし、沸騰したお湯に塩大さじ1を加え、①のれんこんを1～2分茹でてザルに上げる。

③【れんこんの飾り切り(結晶)の作り方】れんこんの粗熱が取れたら穴の外側に切り込みを入れる。

残った外側部分に三角形に切り込みを入れ、結晶の形を作る。

④適度な大きさに切った不織布などの上にオープンシートを敷き、端を輪ゴムで縛り、リボンで飾る。

⑤葉野菜を敷き詰めベースを作る。

⑥きゅうりとにんじんはピーラーでスライスして、くるくると巻いてお花の形を作る。

⑦ハムは繊維の方向に沿って長さ2cm、幅5mmで切れ目を入れ、半分に折り、端からくるくる巻いて、最後に短く切ったサラダスパゲティで止める。



シーザードレッシングと手作り白だしドレッシングで食べ比べをしました。白だしドレッシングはみじん切りにしたねぎ1/2本を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。そこに酢・白だし・水を各大さじ1と1/2、塩・こしょう少々を入れて混ぜ、最後に菜種油を大さじ2加えて混ぜます。

こんなにたっぷりの野菜を食べることができて嬉しいです！ヘルシーで美味しいのにお腹がいっぱいで大満足です！飾り切りも勉強することができて良かったです！素敵なブーケサラダに仕上げていただきありがとうございます！



モニター商品紹介 「産直大豆のみそ 750g 348円(税込 376円)」

JA おとふけの産直大豆と国産米を使用。飽きのこないまろやかな中甘口です。国産原料と利用しやすい価格へのこだわり。原料は産直産地・JA おとふけの大豆「ユキホマレ」、国産米こうじ、そして塩。「ふだん使いの調味料こそ、できるだけ国産原料にこだわりたい」という考えのもと、パルシステムが開発したオリジナルのみそです。毎日の食卓にうれしい、利用しやすい価格で、多くの組合員に支持されている商品です。

～センター委員も試食しました！～

国産大豆、米、塩のみの無添加味噌。クセがなくどんなお料理にも合います。お好みのお味噌と合わせ味噌にしてもOK。いろいろなお料理の隠し味に、ハンバーグのデミグラスソースや、マヨネーズと合わせてお野菜のディップソースなどにも。お試しあれ！

