



ハッピー♪パル おやま



発行日:2023年7月31日 VOL.41

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

2023年度のテーマ【祝パルと一緒に新体験】

○モニター商品紹介○

徳用焼きおにぎりバーガー（産直米・国産牛焼肉）

5個 600g 1,098円(込 1,186円)



こんがり焼けた産直米のおにぎりとしんがりの国産牛肉が相性抜群！10種類以上の素材を生かした特製の甘辛たれも、くせになるおいしさ。具材の味付けにもこだわり、特製のたれは、しょうゆ、砂糖、りんご果汁、みそ、にんにく、ごま油など、10種類以上の原料を絶妙のバランスで組み合わせているため、化学調味料の力を必要としません。甘辛い味わいのたれが、国産牛バラ肉によくなじみます。

さらに、しょうゆの原料は非遺伝子組換え大豆です。また、うまみや風味を補うために以前は配合していた「たん白加水分解物」不使用を実現した商品です。

♪センター委員のアレンジ紹介♪

そのままでも美味しい焼きおにぎりバーガーですが、プラスαするとさらに美味しいオリジナルバーガーに大変身！センター委員もアレンジしてみました。参考にしてみてください♪



我が家で大人気の焼きおにぎりバーガー。なるべく小麦粉食は控えたいと思っているので、パンやパスタではない簡単ランチにもってこいです♪野菜を摂取したいのできんぴらごぼうと一緒にサンドしてみました！



パルシステムの新たまねぎを輪切りにして、オリーブオイルで焼いたものをサンドしました。焼きおにぎりバーガーの甘辛い味と新たまねぎの甘味が相性抜群でした！七味、コチュジャン、ブラックペッパー等でピリ辛にしても美味しかったです♪



甘じょっぱい味を生かして、すき焼き風にしてみました♪作り方はレンジで温めたら、少し深めのお皿へ移します。黄身だけをトッピングすればすき焼き風ライスバーガーのできあがり！紅生姜を乗せてもピリッと味変に。黄身がマイルドであっという間に完食です♪



おうちランチメニュー

514kcal

- ・目玉焼き焼きおにぎりバーガー
- ・家庭菜園サラダ
- ・北海道コーンがおいしいスープ
- ・バニラヨーグルト・福岡あまおう苺
- ・コーヒー

焼きおにぎりバーガーに目玉焼きを合わせました。

家庭菜園で育てた野菜を使用したサラダやデザートと一緒に栄養バランスも良いワンプレートランチに♪味がしっかり甘めの牛肉が入っていて美味しかったです！



カイロプラクティックで体操 開催報告

カイロプラクティックで体操 5回シリーズの前半が終了しました。先生の講義や体操を行い、健康であるための秘訣がもりだくさんでした！前半の3回は腰痛・肩こり改善、質の良い睡眠のための正しい寝具選びについて学びました。ゴムバンドを使用して音楽に合わせて体操をしたり、骨盤矯正施術体験会を行いスッキリ♪

○先生からのワンポイントアドバイス○



身体を修復する睡眠はとても大事です。質の良い睡眠にするためには枕やベッドは固め、仰向けで寝るのがおすすめだそうです！お肌や成長に最適なゴールデンタイムの22:00～2:00にしっかり熟睡できると良いですね♪



○参加者の感想○



- ・体が楽になりました。
- ・音楽に合わせて手軽にできる体操は楽しいですね♪
- ・普段の生活を見直すきっかけになりました。
- ・栄養、睡眠、できることから少しずつ改善しようと思えます！

総代さん大募集！

総代になってあなたの声をパルシステムに届けてみませんか。

組合員であれば誰でも総代になれます。(未成年者や選挙管理委員会など特別な場合を除きます)任期は1年。

特別な知識や経験は必要なく、無理のない範囲で活動できます。また、総代だけのイベントもあります！あなたも総代になってみませんか。お待ちしております♪



栃木センター企画のお知らせ ＜ヒンメリを作ろう！＞

北欧フィンランドの伝統的な飾りで素敵なインテリアのアクセントに。風に揺れる様子は癒されます♪
夏休みの工作にも。



日時：8月25日(金)
10:30～12:00(受付10:15)
場所：パルシステム栃木センター
住所：小山市横倉新田198-1
講師：市塚亜希先生

(TEAROOM JASMINE 主宰)
定員：10人(対象小学4年生以上)
参加費：500円(持ち物別途案内)
応募多数の場合は抽選
託児：あり 定員3名
(お子さん1人につき300円)
申込方法：二次元コードより
締め切り：8/11(金)迄

＜問合せ先＞
パルシステム茨城 栃木
栃木センター
0120-390-433



栃木県生活協同組合連合会主催 ＜講演会のお知らせ＞

あなたの毎日の食事に、世界の歴史と政治と経済が深く関わっているとしたら…

「食べものから経済の
カラクリを理解しのり超える」
日時：9月4日(月)
13:30～15:00(受付13:00)
場所：栃木県教育会館 小ホール
住所：栃木県宇都宮市駒生1丁目1
講師：平賀 緑氏

京都橘大学 経済学部 准教授
定員：パルシステム茨城 栃木から
10名。応募多数の場合は抽選
参加費：無料
託児：なし
申込方法：二次元コードより
締め切り：8/11(金)迄

＜問合せ先＞
栃木県生活協同組合連合会
028-680-5592

