



ハッピー♪パル おやま



発行日 2024年 3月 5日 VOL 48
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

開催報告

多肉植物の寄せ植え教室

1月15日にデュアルガーデンの須田さんによる多肉植物の寄せ植え教室が行われました。多肉植物も鉢も自由に選べたので、夢中になって寄せ植えをしていたら、あっという間に時間が過ぎていました。それぞれの個性が表れる寄せ植えが出来あがりました。



参加者の感想

- ・たくさん種類があり、選べたのが嬉しかった
- ・庭いじりのモチベーションが上がった
- ・多肉植物について色々知ることができた
- ・寄せ植えのバランスが難しかった
- ・多肉植物以外のお花など買うことができて良かった
- ・また参加したい



多肉植物とは・・・

水を貯める事の出来る植物の総称
砂漠など乾燥地帯に生育するものが多く、サボテン科に属する種類が多いので、サボテンと多肉植物に分けて扱われる

春の寄せ植え教室

新年度が始まる4月。気分新たに、暖かい日差しでイキイキ育ったお花を使い心がわくわくするような寄せ植えを作りませんか？



去年の寄せ植えです

- 開催日時 **2024年 4月22日(月)**
10:30~12:00 (受付開始10:15~)
- 場 所 **パルシステム茨城 栃木 栃木センター**
栃木県小山市横倉新田198-1
- 募集人数 **12名程度**
- 参加費 **200円 パルの商品付き ※ご利用口座より引き落としとなります**
☆当日欠席の場合、キャンセル料をいただく事があります
- 寄せ植え費 **2500円 お花・鉢込み ※当日現金でのお支払いとなります**
- 持ち物 **軍手・エプロン・タオル・筆記用具 飲み物**
屋外作業のため汚れてもよい服装
- 託 児 **お子さま 一人につき 300円 (定員3名)**
- 申込方法 **下記申込書を提出していただくか、二次元コードよりお申込みください**
- 締め切り **3月22日(金)**

寄せ植えのお花以外にも
色々なお花を用意しています
その場で現金購入できます



『春の寄せ植え教室』申込書

※ 注文書と一緒に提出してください 締切 **3/22(金)**

コース番号	_____	組合員番号	_____
組合員名	_____		
日中繋がる電話番号	_____		
参加者氏名(ふりがな)	_____	参加者氏名(ふりがな)	_____
年代	_____	年代	_____
代	_____	代	_____
託児申し込み	_____	性別	男 ・ 女
お子さんの生年月日(西暦)	_____	年	_____
月	_____	日	_____
アレルギー	_____	無 ・ 有()	_____

開催報告

バレンタイン企画 ワンプレートランチを作ろう

2月2日にバレンタイン企画ワンプレートランチを作ろう!が行われました。電子レンジを使ったレシピでチョコカスタードのフルーツシフォンサンドを作りました。今回は、簡単にできるチョコカスタードのレシピをご紹介します。クレープやホットケーキに使えますよ。お試しあれ♡

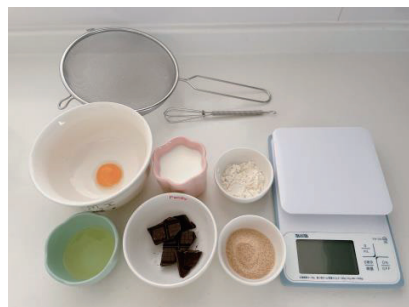
チョコカスタード材料

- ・卵黄 1個
- ・花見糖 25g
- ・薄力粉 10g
- ・牛乳 130g
- ・ミルクチョコ 30g



道具

- ・量り
- ・耐熱ボウル
- ・粉ふるい
- ・ゴムベラ
- ・ホイッパー
- ・ジップロック
- ・保冷剤

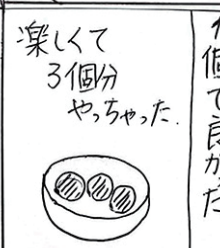


チョコカスタードの作り方

1. 卵黄→砂糖→薄力粉(ふるう)→牛乳(3回に分けて)を耐熱容器に順に入れ、つどよく混ぜる
2. 1にラップをかけてレンジで**600w 2分**加熱する
3. レンジから取り出しよく混ぜ、さらにレンジ**600w 1分**加熱し、チョコを入れて余熱で溶かし、混ぜ合わせる
4. 保存袋に入れ、保冷剤で冷やし冷蔵庫に入れる



〈チョコカスタード〉



サニーレタス
きゅうり
ミニトマト

焼きおにぎり
バーガー



チョコカスタード
シフォンサンド
(産直こめ卵使用)

わかめと卵白の白だしスープ

チョコカスタード作りで余った卵白で一品!!

材料

- ・白だし 大さじ3
- ・わかめ
- ・ごま油 大さじ2/3
- ・白ごま 大さじ1
- ・水 600ml
- ・卵白

作り方

1. 水・白だしを鍋で沸騰させ、わかめ、余った卵白を溶いている
2. 火を止めてから白ごま、ごま油をいれる

参加者の感想

- ・説明が丁寧でわかりやすかった
- ・初めて参加したが、託児も付き、料理の勉強もできて楽しく美味しく大満足!!
- ・オシャレなワンプレートを真似したい
- ・作業工程が多く、自宅で再現できるかな?と思った
- ・失敗の少ないレシピだと思った

今月のおすすめ商品ご紹介

産直こめたまご 6個入り (MS~LL) 218円 (税込235円)



- ・エサに国産米20%配合
- ・飼料のトウモロコシは収穫後農薬不使用
- ・トウモロコシ、大豆は遺伝子組換えの混入を防ぐため分別生産流通管理された飼料
- ・産地から低温輸送
- ・あっさりとしてマイルドなおいしさ
- ・親鶏のエサや成育歴が明らか

バレンタイン企画♡ワンプレートランチで使いました!!

パルシステムの卵は新鮮なので、美味しいスイーツ作りにもピッタリ! ふんわりスイーツに欠かせないメレンゲもしっかり立ってくれます。黄身の色は薄いですが、鶏さんたちが食べている飼料によって色が決まるので、黄身の色が濃いほうが良い卵という事ではないんですよ~♪

やさしい

ヨガ教室

毎日頑張っている心とカラダをリフレッシュ!!
初めての方もお気軽に参加してください!!



- 日時 4月17日(水)
10:30~12:00 (受付10:15~)
- 場所 パルシステム茨城 栃木 栃木センター
小山市横倉新田 198-1
- 参加費 100円 (パルの商品付き)
- 託児 お子様1人300円(定員 3名)
- 募集人数 10名程度
- 締切 3月24日(日)
- 申込 二次元コードのみ

応募者多数の場合は抽選となりますのでご了承ください

