

みとっばる便り2月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日: 2024年2月5日
発行: みとセンター委員会
発行責任者: センター長 佐藤
問い合わせ先: 0800-800-6648

今後の予定と開催場所

2月 1日 (木)	いきいき体操サークル	(みとセンター)
2月 5日 (月)	家族みんなの元気は毎日の食事から	(みとセンター)
2月 7日 (水)	アクセサリーを作ろう	(みとセンター)
2月 14日 (水)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
2月 16日 (金)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
2月 27日 (火)	旬のフルーツを味わおう	(みとセンター)
3月 11日 (月)	ストレッチヨガ	(みとセンター)
3月 15日 (金)	ストレッチヨガ	(みとセンター)

おすすめPB商品

産直茶豆のがんも 4個



パッケージにのっていたレシピ通りにフライパンで焼くと、とても甘くて美味しい。大根おろしとネギをトッピングしてポン酢で美味しく食べました。家族にも好評でリピ決定です。

せいきょう納豆(中粒、たれ・からし付) 30g×4



普段、小粒の納豆が多い私ですが、この中粒も好みに合いました。粒が大きめで豆の味が感じられ美味しかったです。

(株)井上食品(東京都西多摩郡)さんの『生いもこんにやく』と『生いもしらたき』



(株)井上食品さんの『生いもこんにやく』と『生いもしらたき』は、大きな羽を回転させて練り上げる、昔ながらの「バツタ式練り機」で製造しています。この製法では、こんにやく芋をそのまますりおろし、手間も時間もかかりますが、独特の歯ごたえや風味があります。この製法によって、ほどよく空気が含まれて気泡ができるので、味しみがよくなります。大量生産が難しく手間もかかりますが、味のよさを大切にしています。ぜひお試しください。

試食の感想

- ・食感がとても良い。
- ・風味が良く、食べ応えもある。
- ・料理の味に馴染みやすい。
- ・よく噛んで食べるので食事の量を食べ過ぎない。
- ・かさ増しにもなるので助かる。
- ・豚汁、玉こんにゃく風つゆ煮、肉じゃが、ごまドレ系こんにゃくサラダに活用しています。

■アレンジ例
こんにゃくの
キムチチゲ

糸こんにゃく
お好み焼き



おすすめレシピ『糸こんにゃくと鶏肉、ほたて貝柱の煮もの』

常備菜としてもおすすめです。ごはんに合います。豚肉や牛肉も合います。

材料

糸こんにゃく(今回はしらたき) 1袋
鶏肉(今回は若鶏モモ肉) 100g
ホタテ貝柱 2~3個(または、ほたて貝柱フレーク缶)
酒 少量
調味料 酒・みりん各大1、しょうゆ大2

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。
- ②とり肉とホタテ貝柱は、適当な大きさにし、酒をふってからいりする。
- ③糸こんにゃくと調味料をあわせて煮ふくめる。



B a b y & K i d s

おやこひろば

親子で一緒に遊びましょう。雨の日でも大丈夫。

絵本の読み聞かせも予定しています。

子どもはパルシステムの産直米おにぎり、

大人はパルシステムで人気『五目ずしの素』でおにぎりの試食を予定しています。

ひなまつりにも使える便利なアイテムをぜひご試食ください。

初めての方、大歓迎！その場でお友だちになりましょう。

会場受付にて、組合員番号、参加者氏名、お子さんの月齢をお伺いします。

日 時 3月8日(金)10:00~12:00、出入自由、事前申込不要

参加費 100円(親子一組)



美しいからだづくり

しなやかストレッチヨガ

知らず知らずのうちに凝り固まったからだをゆったりとした呼吸とともに癒しの時間を過ごしませんか。

申込多数のため2日間開催します。

申込時に希望日を入力して下さい。(両日参加は不可)

より多くの方々にご参加いただけるよう、開催頻度などの運営面を改善していることからヨガ参加費は300円になりました。

日 時 3月11日(月)または3月15日(金)10:00~11:30

定 員 15名(マタニティクラスではありません。)

参加費 300円(商品サンプルあり)

講 師 カレッジとらいあんぐる 大沢先生



申込はこちら



■会場 みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1) ■申込締切 2月16日(金) ■お問合せ 電話0800-800-6648(月~金 9:00~16:00)

応募多数の場合、抽選。詳細は後日案内します。託児はありません。お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。イベントは中止、延期、内容変更等生じることがあります。