

みとっばる 便い2月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2025年2月3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 3日(月) すっきりヨガ/みとセンター
- 2月 5日(水) おやこひろば(お弁当のアイデア)/みとセンター
- 2月 6日(木) palくらぶ主催 いきいき体操サークル/みとセンター
- 2月25日(火) やさしいリラックスヨガ/みとセンター

「生姜を使った薬膳を味わおう」を開催

パルシステムを利用する組合員が3名以上集まって自主的な活動をおこなう『palくらぶ』。12月11日にpalくらぶ『クローバー』のみなさんが調理実習として「生姜を使った薬膳を味わおう」を開催しました。

当日は、マッサマンカレー、酢生姜を使った蓮根の金平やサラダ、スープを作りました。普段食べたことのないカレーが食べられて良かった、楽しく調理できたとの声が寄せられました。

体を温め、冷えを防ぐ生姜を使った料理は参加者からも大好評でした。

好評の試食メニュー→



おすすめ商品 2種のチーズ・クリーミーカルボナーラ 230g×2

パパッと済ませたいランチや、小腹を満たすのに便利な冷凍スパゲッティ。作ろうとすれば手間のかかるカルボナーラが電子レンジで温めるだけででき上がります。手軽に楽しめるという好評の冷凍食品です。そんな人気商品が2024年7月のリニューアルを機に、市販品のソース作りの際に使われがちな乳化剤や着色料も不使用となりました。



着目したのは、ソースの濃厚さ。そこで味の決め手である2種類のチーズ(ゴルゴンゾーラ、パルメザン)の配合率を増やしました。さらには卵黄も増量し、いっそうコク深く仕上げています。これに対し、にんにくはややひかえめに調整。まったりとしすぎないように、黒こしょうをきかせてあと味を引き締めました。また、「彩りがあるとうれしい」という組合員の声をもとに、従来品と変わらず産直ほうれん草を具材に生かしています。チーズと卵黄の風味が広がる、クリーミーな味わいをお楽しみください。



しっかりと美味しいベーコンが入っていました。ソースが濃厚なので好みの野菜を足して食べるにとても美味しいです。



冷凍ブロッコリーをレンジで温めて、粉チーズとパルのカレーフレークで和えてのせてみました。ハーブソルトも少しかけていただきました。

女性向けヨガ体験

ヨガは体の調子だけでなく、心の緊張も解きほぐしてくれます。日頃の家事や育児で知らず知らずのうちに凝り固まった体をゆったりとした呼吸とともに動かして、自分の癒しの時間を過ごしましょう。

(申込多数のため両日申込は不可です。)

- ①やさしい椅子ヨガ……………3月3日(月)
- ②すっきりヨガ(ヨガに自信のある方)
…3月25日(火)

※②のみ託児あり(一人 500 円、6ヵ月～、定員3名)

▼①②共通事項

時間	10:00～11:30
定員	各 15 名
参加費	300 円(商品サンプルあり)
講師	カレッジとらいあぐる 大沢先生



申込はこちら



おやこひろば

子育て世代を対象に開催中の『おやこひろば』。マタニティママの参加也大歓迎です。今回は人気の『産直うらごし』野菜とうらごし野菜を使った離乳食の調理・試食をします。初めての方も安心してご参加ください。

★試食は大人がご試食ください。

お子さんの飲食は各自ご持参ください。

★お子さんのフリースペースもあります。

ぜひお子さんとご一緒にご参加下さい。

ベビーカーや抱っこ紐での参加も可能です。

授乳もできます。

日時	3月13日(木)10:30～11:30
定員	10 名 ※子ども同伴可。
参加費	100 円 プレママも参加 OK !



申込はこちら



パルの会

簡単！お手軽！お魚料理の調理&試食

パルシステムでは、海の環境を保全し、水産資源を持続的に利用することで日本の水産業再生に取り組んでいます。今後もより多くの方にお魚料理に親しんでいただけるよう、簡単・便利・手軽でおいしいお魚料理を楽しみます。

日時	3月18日(火)10:00～13:00
定員	15 名
託児	あり(一人 500 円、6ヵ月～、定員3名)
参加費	200 円



申込はこちら



<イベント共通事項>

- 申込締切 2月14日(金)
- 会場:みとセンター(東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)
- 応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内します。
- 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。内容の中止、延期、変更等生じることがあります。
- 託児利用の場合、イベント前日 17 時(月曜の場合は金曜)以降にキャンセル料 500 円が発生します。詳細は当選案内後の『託児のお願い』をご確認ください。
- 問合せ TEL0800-800-6648(月～金 9:00～16:00)