

発行日：2025年5月5日



ぱるぱる 5月号

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会 発行責任者：センター長 大内 圭



～2025年度 なかセンター委員会活動テーマ～ 新しい学びと発見でパルの良さを知ろう

センター委員13名でたくさんの楽しい企画を開催予定です。組合員のみなさんのくらしに役立ち、もっとパルの良さを知ってもらえる企画となるようがんばります！



パルの会とは？

パルの商品を味わいながら、楽しく学び交流できる場です。お気に入りの商品や美味しい食べ方を紹介しあったり、パルシステムのいろいろな情報を得ることができます。今年度はお料理セット等をテーマに2回開催します♪

パルの会のレシピ紹介♪
昨年度のパルの会で好評だったレシピを紹介します



センター長あいさつ



4月より、ひたちエリアから、なかエリアのセンター長になりました、大内圭と申します。久しぶりになかセンターへ戻りました。いろいろな活動にご協力をお願いします。

白身魚とベーコンのマヨしょうゆ（材料2人分）

- ・白身魚 2切れ ・塩、コショウ 各少々
- ・小麦粉 適量 ・ベーコン 1枚



調味料 A { マヨネーズ 大1 牛乳 大1
しょうゆ 小1/2
砂糖 小1 練わさび 少々（お好みで）

<作り方>

- ① ベーコンは細切りにし、フライパンでカリッと焼いて取り出す。
- ② 白身魚は塩、コショウをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油（分量外）を熱して皮目を下にして並べ、カリッとしたら裏返して中まで火を通す。
- ④ お皿に魚をもってベーコンを乗せ、混ぜ合わせたAをかけ、黒コショウをふる。

★今後の予定★

海の生き物観察会	5月31日（土）		
さわやかサロン前期	5月22日（木）	6月19日（木）	7月17日（木）
親子ソーセージ作り	7月29日（火）		
パルの会	9月25日（木）	10月23日（木）	
さわやかサロン後期	10月16日（木）	11月28日（金）	12月12日（金）



★みなさんのご参加をお待ちしております★

