

陽だまり



発行日:2026年5月4日
発行:パルシステム茨城 栃木
かしまセンター委員会
発行責任者:センター長 丹野
問い合わせ:0120-390-434

“ほしいをカタチに！プロジェクト”
組合員の「ほしい」の思いをカタチに！

《これ、あじだよ！（あじバーグ）》

- ・「青魚」のメインを、もっと手軽に、もっと食べやすくしました。
- ・刺身で食べられるほど新鮮なあじを、60%も配合。
- ・トマト煮やサンドイッチなど、アレンジが簡単。



今後の予定

いつもパルシステムをご利用いただき誠にありがとうございます。
今年度は、試食や調理、カラーコーディネート、ヨーガ、たまごの学習会などを計画しています。
ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。



3月3日(火)鉾田市旭公民館にて調理を楽しみました

調理では、牛乳パックを使った五目ずしと鮭ほぐしごはんのちらしずしケーキ、お料理セット『根菜とケールのハニーマスタードサラダ』、ホットケーキミックスで簡単さつまいも蒸しパンを作りました。手軽に可愛らしいお寿司ができたこと喜びの声が聞こえました。ケールのサラダも「初めて食べたけど美味しい。マスタードソースも良いですね」といった声がありました。会話もはずみ、楽しくおいしい会になりました。

<参加者の声>

- ・みんなで楽しくワイワイできました。調理のコツも聞くことができました。
- ・料理が大好きです。簡単に栄養バランスの取れたメニューができて良かった。
- ・お料理セットは野菜がカット済みなので手間がなくて魅力的です。
- ・簡単に素早く美味しくできて満足です。
- ・ちょうどひな祭りだったので押し寿司がちょうど良かったです。



行方市北浦公民館にて開催！

お料理セットの調理・試食

行方パルの会として、パルシステムのお料理セットやお魚、お米をテーマに調理・試食します。お友だちの参加もOK。

みんなで楽しく調理しながら交流しましょう。試食品のお持ち帰りはできません。

【日時】 5月28日（木） 10：00～12：30

【会場】 行方市北浦公民館 2階調理室

【住所】 行方市山田2175

【参加費】 無料

▲WEB申込はこちら

【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル、飲料、筆記用具

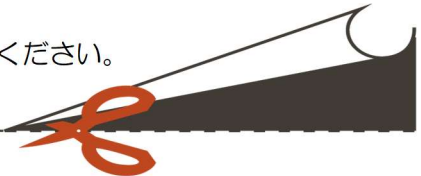
【締切日】 5月15日（金） ※定員15名（応募者多数の場合、抽選。詳細は後日お知らせします。）

【お問合せ】 パルシステム茨城 栃木 かしまセンター 活動専用フリーコール
0120-390-434（月～金 9：00～17：30）



- ・お預かりした個人情報は、参加の集約や連絡の目的以外には使用いたしません。
- ・食物アレルギーをお持ちの方は必ず事前にご相談ください。
- ・申込はWEB 申込または下記申込書を注文用紙と一緒にわかりやすいように提出してください。

キ-リ-ト-リ



『お料理セットの調理・試食』参加申込用紙



5/15(金) 〆切 かしまセンター行き

組合員番号	
組合員名	
電話番号	
参加者名	