

【理念】▶ 心豊かな暮らしと共生の社会を創ります

【ミッション】▶ 互いに支え合って安心してらせる埼玉をつくります

pal*system
パルシステム埼玉

組合員とパルシステム埼玉をつなぐ月刊誌

あする



3

NO.343

2023 March



特集

パルシステム埼玉10周年記念

「商品展示会」を開催 ▶ P.2

作り手と私たちの交流 ▶ P.4

お知らせ

公式Twitterで
さまざまな情報を
つぶやいています

#Follow
me!



11月12日(土)
@さいたまスーパーアリーナ

パルシステム埼玉10周年記念

「商品展示会」を開催

「生産者・メーカーと会おう、話そう、伝えよう!」をテーマに、3年ぶりにリアル開催した商品展示会。久しぶりの対面交流が叶って、組合員とその家族の方々455組1,051人が来場し、会場は熱気に包まれました。※昨年度はオンライン開催



パルシステム埼玉最大のイベントである商品展示会ですが、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2019年以来3年ぶりのリアル開催となりました。商品展示会では、パルシステムの産直産地やメーカーの担当者が一堂に会し、試食等をお話しながら、自慢の商品について熱く語り合います。組合員との直接交流は、商品のよさを知ってもらう絶好の機会となり、商品と産地やメーカーへの理解が深まります。今回は20の団体が出展し、感染対策を行なった上で、

ブースごとに交流を図りました。参加者からは、10周年へ励ましの言葉と商品展示会への好評の声が寄せられました。

※新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、埼玉県ガイドラインに従って開催しました。



12月1回では
チラシ展示会も!



11月12日の商品展示会で展示されていた人気商品を中心に12月1回配付のチラシでご紹介。チラシの商品を購入された方のなかから、抽選で記念品とポイントをプレゼントしました。



商品展示会の会場の様子は、動画でもご覧いただけます。

来場者のみなさんからのメッセージ



パルシステム埼玉の10周年にあたり、来場者のみなさんからメッセージをいただきました。その一部をご紹介します。

♡メッセージ
ありがとうございます!

ドゥコープ時代から加入しています。パルシステムになってから商品のバリエーションが増えよと思います。これからも良質な商品を期待します。

これからも安心安全な物をよろしくお願ひします。うちの子はパルシステムの食べ物で大きくなっています!!

10周年おめでとうございます。10年ということは私は意外に最初の頃から利用させていただいていたのですよね。

上の子が今年で10歳です。子どもが生まれて食の大切さを強く感じてパルシステムの組合員になりました。10周年おめでとうございます。

おめでとうございます! 「さきたまグリーン生協」以来35年は加入しております。孫世代も増えました。これからよろしく! パルシステムの歌は孫まで代々歌えます。

商品展示会に参加して...

- 何年か前の春日部開催時に参加しました。今回もですが、子ども達といっしょに生産者や企業の方々とお話しをする機会があって、またパルシステムのことが好きになりました。
- 普段気になりながらも購入したことのない物が色々知れてとてもよかったです。
- 生産者に会えて「いつも食べています」「おいしいです」と伝えられてよかったです。

組合員や地域の方で賑わいました!



白岡センター

熊谷センター



外国ルーツの子どもの「え(絵)こんとすと」!

メーカーの方に商品の特徴を聞きます

三芳センター



3年ぶりに「パル・マルシェ(旧・青空市)」も開催!

組合員のみなさんや地域の方々へ日頃の感謝を込めて、産直青果の販売や子ども向け企画などでおもてなしをする青空市。名前を「パル・マルシェ」と改め、4つのセンター(蕨、三芳、白岡、熊谷)で3年ぶりに開催しました。今年は地域のNPOにもご協力いただき、連携を深めました。



子ども達も楽しそう!

蕨センター

作り手と私たちの交流

食と農をつなぎ、共に豊かな地域社会づくりをめざすパルシステムにとって「産直」とは「産地直結」です。パルシステムは商品売買のみならず、生産者と私たちが交流することで「本当の顔のみえる関係」を築いています。コロナ禍も2年が過ぎた頃から産地へ赴き、生産者との交流が再開できました。これまでに築き上げた関係を大切に、これからも共に歩んで行く3つの「産直産地」をご紹介します。



コア・フードとエコ・チャレンジのお米「つや姫」の産直産地で、3年ぶりに田んぼ交流を行いました。生産者の方々に苗の植え方や鎌の使い方、稲の束ね方を教わって、農作業に夢中になる参加者の姿であふれました。



野菜や土壌に合わせた肥料づくりをし、環境に配慮した循環型農業を実践する沃土会（深谷市）では、矢内代表の指導を受けながら親子で楽しく農業を体験しました。土づくりの大切さや収穫の喜び、そして新鮮な野菜を堪能しました。



交流は今年で18年目を迎えます。生産者のみなさんから教わることは盛りだくさん！田植えや草取り、そこに棲む小さな生きものの観察やザリガニ釣り、案山子作りを楽しみました。稲刈りでは扱えない鎌に苦戦しながら汗を流しました。

ご家族で2023年度「岩槻田んぼ交流」に参加してみませんか？

田植え、草取り、稲刈りを通してお米ができるまでを体験します。
泥だらけになりながら稲の生長を追いましょ！

詳細はあすーるポケット(4月1回配付)でご確認ください。

理事会レポート

第15期 2022年度 第8回理事会 2023年1月25日開催

【議決事項】

- 第1号議案 2023年度事業活動方針（1次案）決定の件
2023年度事業活動方針（1次案）が承認されました。
2月から開催される「第2回エリア別総代会議」、「パルシステムを知らそう！話そう！」、ホームページ上で公開される2023年度事業活動方針（1次案）の説明動画にて、総代並びに組合員に提案し、意見集約を行います。
- 第2号議案 「産直交流政策」「地域政策」「平和政策」改定について
「産直交流政策」「地域政策」「平和政策」の改定について承認されました。
- 第3号議案 2023年度業務組織機構決定の件
2023年度の業務組織機構について、左記のとおり現行部門を維持することが承認されました。

- ・ 事業部 4 課体制（運営・営業・共済・推進）
- ・ 組織運営部 1 課体制（組合員活動支援）
- ・ 機関運営部 2 課体制（機関運営・広報）
- ・ 総務人事部 2 課体制（総務・人事）
- ・ 財務経理部 1 課体制（財務経理）
- ・ 地域活動室
- ・ マネジメント推進室

● 第4号議案 株式会社パルシステム電力の普通株式取得の件
株式会社パルシステム電力の普通株式を取得することが承認されました。

12月事業報告

組合員数215,145人 前月比 +365人 (単位:千円)

| | 実績 | 前年比 | 予算比 |
|--------|-----------|-------|--------|
| 供給高 | 3,311,073 | 99.3% | 106.6% |
| 総事業高 | 3,391,759 | 99.3% | 106.5% |
| 事業総剰余金 | 867,948 | 99.9% | 108.4% |
| 経常剰余金 | 101,289 | 91.2% | 236.3% |

※供給高…パルシステム埼玉から組合員にお届けする全商品の総額
※12月営業日 2021年度:23日 2022年度:22日

監事会報告

- I. 第8回監事会 1月24日開催
前回定例理事会の振り返りと次回理事会の議案審議をしました。
- 当月の監査活動の振り返りをしました。
- 2023年度監事会予算について協議しました。
- 期末監査の進め方、スケジュールについて協議しました。
- 内部統制システムに係る監査の進め方について協議しました。
- 監事候補者推薦方針について協議しました。

II. 1月の活動報告

【会議の出席・傍聴】
定例理事会、常任理事会、理事政策会議、理事共有化会議、経営会議

【監査活動】
監事連絡会、代表理事懇談（専務理事、中間ヒアリング（常任理事、小委員会委員長）、地区区推薦委員会（西区、東区）、役員員全体会議、さよなら原発埼玉県民集会Web
【その他の活動・研修等】
埼玉県生協連（監事会・理事会、50周年記念レセプション）、グループ監事連絡会議、農法研究会、パルシステム連合会賀詞交歓会、日本生協連・コープ共済連全国方針検討集会Web

【買外監事の目(整理解雇②)】

経営上必要とされる人員削減のために行う整理解雇には、従来、多くの判例により、四つの要件を充たす必要があると解されてきました。四要件とは、①人員削減の必要性があること、②解雇を回避するための努力が尽くされていること、③解雇される者の人選に合理性があること、④解雇手続きの妥当性があること、です。
例えば、①については、近時の判例では、経営判断を尊重する傾向がありますが、人員削減の必要性を裏付ける証拠の提出等は当然に必要とされます。

パルのことなら なんでも聞いて

あなたの疑問や質問にお答えします。
商品のことや事業活動、組合員活動の
ことなど、なんでもお尋ねください。お
待ちしています (P.11の用紙に記入し
て、配送便でご返送ください)。

Q

菜の花の茎が太いものが
届きました。

A

菜の花には穂先を主に食べる
タイプと、茎を食べるタイプの
2種類があります。

収穫の際には、最初に頂芽(ちょう
が)と呼ばれる一番上の部分を収穫しま
す。その後、側枝(わき芽)が伸びて花芽
ができるとその部分を順々に収穫して行
きます。頂芽は側枝に比べて太くはなり
ませんが、調理すると非常にやわらかく、
また甘みについては葉や穂先よりも茎の
方が勝ります。側枝で太いものについて
は育ちすぎて硬い可能性があることから
除去するようにしていますが、頂芽の出
荷を不可としましてしまうと収穫量が大幅
減ってしまうので、
パルシステムでは
頂芽の出荷をして
います。そのため、
茎が太い状態のも
のがお届けされる
場合があります。

花も食べられます。



花も食べられます。

Q

しいたけにカビ臭を
感じました。
品質劣化でしょうか？

A

しいたけは菌種により好む環
境が異なり、夏と冬によって菌
種を変えたり、生産者によって
異なった菌種を選んでいます。そのため、
冬の低温に適應できる低温性の菌種と夏
の高温を好む高温・中温性の菌種の切り
替わり時期などは環境条件も変えなけれ
ばならないため、口持ちの悪いしいたけに
なってしまうことがあります。

また、雨や通気性が遮断されて空気中
の水分が多い時など、袋の中で蒸れてし
まって袋をあけた瞬間に異臭を感じるこ
とがあります。袋をあけてから数分経過
するのを待って、同じような臭いがしな
ければ腐敗臭ではないので調理をしても問
題ありません。もし腐敗しかけているな
らば、水気が出て変色しています。独特の
臭気を発して
いることから
食べないよう
にしてください
。



冷凍保存が可能です。ラップに包む
か冷凍用の密閉パックに入れて冷凍
し、使う時は自然解凍してください。

Q

ポイント使用の際に、
景品や利用代金、
出資金など組み合わせる
ことはできますか？

A

各種を組み合わせた申請は
可能です。

例えば、5000PPお持ちの
場合、3000PPの景品交換、1000PP
を出資金振替、1000PPを利用代金と
してお申し込みいただけます。合計がお
持ちのポイント数になるまで、組み合わ
せて申し込みが可能です。なお、同時に
複数申し込みの際に、お持ちのポイント数
が超えた場合、ポイントの充当は左記の
優先順となります。

- ①商品(景品交換・募金(奨学金))
- ②出資金への振替
- ③利用代金充当

※商品(景品交換)と募金(奨学金)で同時にお申
し込みいただいた場合は、お申し込みのポイント数
が大きい順に充当されます。

超過ポイントの扱いは、ポイントの使
用申し込み方法によって異なります。

- 景品交換、出資金振替
 - 募金、利用代金充当
- お申し込みいただいたポイント数のうち、
保有するポイント以上の申請はできません。
保有するポイントのみ適用されます。
※申し込み・注文締切日翌日まで、処理の都合上
一時的にポイントがマイナス表示となります。

表紙レシピ すぐそれパルごはん



ミモザ・ ライスサラダ

調理時間
20分



材料(4人分)

ゆで卵…2個、サニーレタス…4枚、ベビーリーフ…
1パック、ブロッコリー…1房、ミニトマト…8個、ア
ボカド…1個、ベーコン…2枚、スイートコーン(水
煮)…30g、ごはん…お茶わん2杯分
★フレンチドレッシング材料【オリブオイル…50cc、
酢(あればりんご酢)…大さじ2、レモン汁…大さじ2、
「花見糖」…小さじ2、塩…小さじ1/2、しょうゆ…
少々、こしょう(あればブラックペッパー)…少々】

作り方

- ①サニーレタスはひと口大にちぎり、ベビーリーフとともに冷水
でサッと洗ってざるにあげて水をきっておく。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに分けてゆ
で、アボカドは種と皮を取り除いて厚さ1cmの
半月切り、ミニトマトは半分に切る。
- ③ゆで卵は黄身と白身に分け、それぞれ裏こ
しする。
- ④ベーコンは1cm幅に切り、油をひかずにフライパンでカリカリ
になるまで焼いてキッチンペーパーに広げ余分な油をとる。
- ⑤★の材料をよく混ぜ合わせフレンチドレッシングを作る。
- ⑥温かいごはん⑤のドレッシングの約1/3量を混ぜ合わせな
がら冷まし、スイートコーンも和える。
- ⑦①を敷いたお皿の上に⑥を盛りつけ、②と④を散らすようにの
せる。③を所々に飾り付け、食べる直前に残りのフレンチドレン
シングをかける。



食育サポーター
岡崎 真紀子さん

いつものサラダに裏ごしのゆで卵を
散らすと香りのいいサラダになります。
人が集まる時期に手軽で、見た目も
華やかな一品にいかがでしょうか。



レシピ集はパルシステ
ム埼玉のホームページ
をご覧ください。



リユース・リサイクル報告

データを見ながら
リサイクルのこと、
考えてみよう!

| 対象 | 回収量/数 | 回収率 |
|---------|-----------|--------------------|
| 商品カタログ | 155,590kg | 77.7% (前月比 -6.9%) |
| リユースびん | 27,958本 | 51.7% (前月比 -19.7%) |
| 紙パック類 | 4,418kg | 48.3% (前月比 -13.5%) |
| プラスチック袋 | 3,372kg | 20.5% (前月比 -5.8%) |
| ABパック | 979kg | 18.0% (前月比 -7.1%) |

| 対象 | 回収量/数 | 回収率 |
|----------|---------|--------------------|
| 注文用紙 | 2,614kg | 51.9% (前月比 -21.6%) |
| お料理セットトレ | 1,797kg | 56.1% (前月比 -14.0%) |
| 産直米米袋 | 460kg | 32.3% (前月比 -11.5%) |
| たまごパック | 6,385kg | 56.6% (前月比 -18.0%) |
| ペットボトル | 2,520kg | 45.9% (前月比 -15.8%) |

回収実績(2022年12月)



エコ*タイムズ

わかりやすく楽しく「エコ」についてお伝えします。
みなさんが回収に出した資源のその先を追跡します！

『富士の天然水』のボトル回収にご協力ください！

パルシステムのプライベートブランド商品『富士の天然水(ラベルなしPET)』をご存知ですか？

このペットボトルは「リサイクル」しており、回収したペットボトルをつぶし、溶かして「プラスチック原料」にします。ペットボトルを再びペットボトルにする「ボトル(B) to ボトル(B)」を採用することで、みなさんのお手元に再び届きます。

『富士の天然水(ラベルなしPET)』は2011年の東日

本大震災をきっかけに誕生した商品です。海洋プラスチック問題等、自然環境への負荷が懸念されるなか、使用済みのペットボトルを資源として何度も循環できる新たなリサイクル方法を採用しました。

これまでラベルからシールへの変更、さらにシールレス化とリニューアルを重ね、プラスチック削減とCO₂排出量を削減することができました。ペットボトルの再生資源100%活用を実現するため、回収にご協力をお願いいたします。



ペットボトルのリユース・リサイクル

まる
わり!

START

1 選別・圧縮



杉戸リサイクルセンターで異物除去後、圧縮されて「ペール」と呼ばれる固まりに。

2 破碎・洗浄～ペレット



細かく破碎したペットボトルを、洗浄してからペレット化します。

3 ペレット～プリフォーム化



ペレットを一度溶かし、ペットボトルの原型(プリフォーム)を作ります。

4 再成型～充填



プリフォームに空気を充填して成型したペットボトルに、再び水を充填します。

再びペット
ボトルに!



GOAL

回収のお約束

回収できる商品はパルシステムでお届けした『富士の天然水』だけです。



FILE-6

潜入! わが町の 配送センター



所在地
埼玉県さいたま市
見沼区中川145-129

配達エリア
さいたま市大宮区・
見沼区・中央区・緑区

従業員数
77人
(2022年12月現在)

組合員数
19,273人
(2022年12月現在)

パルシステム埼玉 大宮センター

毎週、組合員のみなさんに商品をお届けしている配送センターって、どんなところ? どんな人たちが働いているの? 知られざる配送センターをご紹介します。

(報告) (連絡) (相談)
ほう・れん・そう・抜群!
風通しのよいセンターです

田園風景が見渡せる見沼区の南西部の大宮台地上に位置し、歴史のあるセンターです。キャッチフレーズは「垣根を超えた一体運営」。今後とも、センター一丸となって頑張ります!!

これが自慢の
エレベーター!



センターは
ここ!

バス停までは3秒。もはや敷地内にバス停がある感覚です!



ここが自慢!
「米国映画」に出てきそうなレトロなエレベーターのあるセンターです。



(左から) 福島孝幸供給長、奥山貴司センター長、木村祐貴営業長

われらがエースたち 大宮センターで働く、名物職員をご紹介します。

センター長から一言

他者に気配りできる藤野職員のいつも助けてくれてありがとうございます。

共済担当
藤野椋次(勤務歴5年目)



センター長から一言

組合員のみなさんを大切にすることで配達担当が多いのが最大の強み。

管理者のみなさん



保障の相談は私たちにお任せください!!

共済担当として多くの組合員にコープ共済のよさを伝え、あのときに加入しておけばよかったと後悔しないように、必ずご案内させていただきます。各セクションにガッツガン関わりをもつことが取り柄です。



大宮センターを支える 配送委託協力会社「三協運輸サービス」

配送31コースをまとも上げる精鋭たち。大宮センターの配送は午前便、午後便と分かれていて、同じ会社、同じセンターでもどこか雰囲気が異なっています。午前便と午後便で切磋琢磨しながら運営しています。

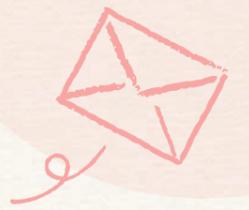


次回(5月号)は熊谷センターです。お楽しみに!

Letters

みなさんからの便り

採用させていただいた方に、300ポイントをプレゼントします。



フニーツーク

「食料自給率」

食料自給率の考えを、さらにじっくり持たないといけないと思います。頑張っている人もいるのに、政府の外国頼みでは、どんどん日本は細っていきます。

さいたま市 ルンロンチャロ



狭山市 和美さん

「二転、笑顔に！」
昨年の暮れに、多分お店でお財布を落としてしまいました。お店に聞いても「ありません」と。クレジットカード、保険証、免許証も入っていて絶望の一年の最後でした。：が、年が明けて財布が見つかり、全て元のまに戻ってきました。諦めていましたが本当にうれしかったです。良い人がいますね、ありがたかったです。

さいたま市 アイ

テーマーツーク「ご飯のおとも」

「手作りのふりかけ」

大根の葉やカブの葉とじゃこのふりかけを毎週のように作ります。値上がりばかりの最近、鮭などのあらを見つけると買うようになりました。みりんと醤油でほぐして美味しいふりかけになります。骨とりが、ちよつと面倒ですが、おいしいです！

さいたま市 お弁当好き

「キムチ」

ズバリ！パルシステムのキムチです。半年ほど前から韓国ドラマにハマり、食事のシーンでよくキムチが出てきます。「キムチを漬けなきゃ」というセリフもよく聞きます。見るたびに食べたくなり、最近ではすっかりご飯のおともになりました。キムチに加え、今はソルロンタンが食べたいです(笑)

熊谷市 はなママ

「大根葉っぱのふりかけ」

冬の大根、おいしいですよ。おでんに、ふるふき大根、豚肉と煮合わせもよし。そして葉の部分はご飯のおともにも！！
①良く洗って1cmほどにザクザクと切って、熱したフライパンにごま油を入れ炒める。
②お水を加え、だしの素を入れやわらかくなるまで火を通す。
③水加減をみて醤油を加えて味を整え仕上げにじゃこを入れたらでき上がり(最後は乾煎りする感じで汁は少なくなります)。これがあれば、ご飯がすすむことまちがいないです！

さいたま市 キャサリン

「納豆」

夕方の食事の用意をする時間になると、さて、今夜の晩酌のお酒は何にしようかな？とお酒のセレクトから入ります。そして、お酒に合う献立を作りつまみとしていただきますが、その後には必ず「ご飯のおとも」の納豆が定番です。
茨城県出身の私は大分県出身(以前は納豆が苦手)の夫を巻き込みメは納豆となります。晩酌と夕飯と納豆は私たちの欠かせないおともです。

久喜市 プリママ

「海苔さえあれば！」

我が家のご飯のおともは「海苔」です。味付けでない大きい焼き海苔を、少しずつ千切って皆に配り各々食べます。
中学生の息子は将来貧乏になっても白飯と海苔があれば大丈夫！と言っています。

さいたま市 モコフク

「にんにくみそ」

自家製の「にんにくみそ」です。にんにくを刻んでみそと砂糖で甘辛く煮ます。ご飯にかけたり、大根やこんにゃくにかけてたり。ちなみに、ニンニクも自家栽培です。おいしいです。

上尾市 小山 律子さん

「納豆」

私のごはんのおともは「納豆」です。水戸生まれなので納豆が大好きです。今の時期は深谷ねぎもおいしい季節なので納豆の上になぜかたくさんのせて食べます。

深谷市 まる

「白飯に合う！」

私のご飯のおともは、佃煮と漬物です。佃煮は何でもいいのですが、漬物は白菜の良く漬かったものが好きです。炊きたての白飯にのせて食べるのは最高に幸せです。

入間市 菅野 洋子さん



趣味の折り紙でうさぎを折りました。さいたま市 赤池 房子さん

知っく! パルシステム お知らせ

ご協力ありがとうございました。 「フードドライブ」

フードドライブは、ご家庭で余っている食べ物を職場などに持ち寄り、「フードバンク」を通じて地域の福祉団体や施設、子ども食堂、必要とする方などに寄付する活動です。パルシステム埼玉でも、生活困窮者への支援並びに活動の普及啓発の一環として、2022年9月19日(月)～30日(金)の配達時にフードドライブを実施しました。組合員のみさんからご提供いただいた食品の総重量は833.8kgでした。



「埼玉県情報」 コバトnote

ゴールデンウィーク 新緑オリエンテーリング 瑞々しい新緑に包まれた公園を散策しながら、生きものにまつわるクイズに挑戦しよう！ 埼玉県自然学習センターでシートをもつたら公園に出発！ 地図を見ながらポイントを巡り、最後にまたセンターに戻ってきます。所要時間は30分～1時間ほど。埼玉県初の「森林セラピーロード」が満喫できます。



開催期間 4/29～4/30、5/2～5/5

from Editor 編集後記

我が家も白岡センターのマルシェに行ってきました。子どもたちは久しぶりに見るこんにゃくにテンションMAX。いろいろな商品に触ってみたり、味を確かめたり、おいをかいだり！カタログからは伝わり切らない生産者の方々の思いを知ることができました。



恒例のじゃんけん大会

「あすーる」はスペイン語で「青」という意味です。明日のあすとアースの意味もこめられています。

5月号テーマ「運がいい!と思った瞬間」 締め切り3月17日(金)

読者アンケート

3月号で掲載した内容で、よかった項目に「」を、いくつかでもご記入ください。ご意見などがございましたら、併せてご記入ください。

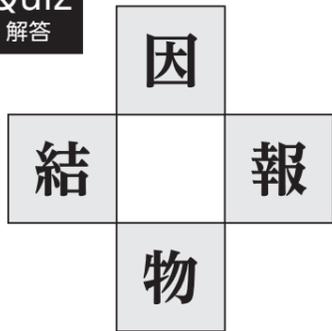
- 特集
 - パルシステム埼玉10周年記念「商品展示会」を開催
 - 作り手と私たちの交流
 - 理事会レポート
 - 監事会報告
 - パルのことならなんでも聞いて
 - すぐそれパルごはん
- リユース・リサイクル報告
- 潜入! わが町の配達センター
- エコ・タイムズ
- Letters
- 知っく! パルシステム
- おすすめ パルレシピ
- クイズ

ご意見 _____

お便りだけ記入してもOK

あなたのひと言やイラストをお寄せください。また、最近気になるニュースや「あすーる」で取り上げてほしい話題などもお寄せください。ペンネームでもOK。(ペンネームがない場合は実名で掲載させていただきます)

Quiz 解答



名前 _____
組合員番号 _____

食育サポーターが提案！ パルレシビ

おすすめ



食育サポーター

パルシステム埼玉の「食育の定義」「食育のすすめ」に沿った食育活動を推進する組合員です。

天野 洋子さん

「豆苗は刈り取った後の根(豆)の部分に水を浸しておくことで、再度収穫できます。成長する様子を観察し、料理に使ってみましょう。」

今月のメニュー 豆苗の炒めもの



今月の食育
ピクトグラム



食・農の
体験をしよう

材料(4人分)

- 豆苗..... 1袋
- 玉ねぎ(中)..... 1/2個
- 人参..... 30g
- えのき..... 1/3株(お好みで)
- しめじ..... 1/4株(お好みで)
- 卵..... 2個
- 『便利つゆ』.....
- 大さじ2(きのこなしなら大さじ1)
- 『ポークウィンナー』.....
- 6本(ベーコンなら2~3枚)
- 油(オリーブオイル、ごま油、菜種油など).....
- 大さじ1
- 酒.....
- 大さじ1
- 塩.....
- 少々
- こしょう.....
- 少々

作り方

- 豆苗は根元を残してカットし、半分の長さに切る。
- 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、きのこ類はほぐして、えのきは半分に切る。
- 『ポークウィンナー』は斜め薄切りにする。
- 卵は割りほぐし、塩少々(分量外)を加える。
- フライパンを中火にし、油を入れて人参、玉ねぎを軽く炒め、きのこ類を加える。酒、塩、こしょうを入れてさらに炒める。

- 『ポークウィンナー』と豆苗を加えて軽く炒め、『便利つゆ』を回し入れる。最後に④を加えて炒め合わせる。卵が半熟くらいで火を止め、ふんわり仕上げる。

おすすめの一品

『エコ・人参』

人参の味をしっかり味わえます。甘みと香りが強いので生のままスティックで食べるのもおすすめ。



ワンポイント!

短時間で調理でき、彩りも栄養バランスもよいので、朝食にもおすすめ。きのこは入れなくても大丈夫。

応募
方法

① パソコン

<https://web2.mm.pal-system.co.jp/form/pub/saitama/quiz>

② 携帯電話

スマートフォン



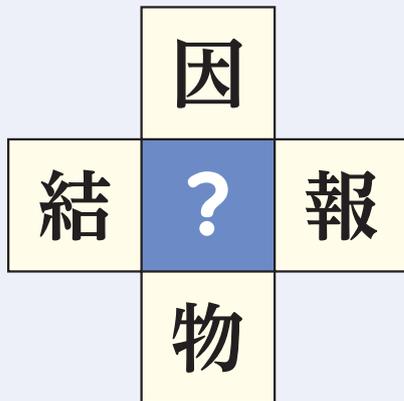
③ 配送便

お手持ちの封筒(使用済みでも可)に入れて、配送便で広報課宛にご提出ください。

Quiz

あたまたの体操

右の空欄の中に、ある漢字をあてはめると、二字の熟語ができます。空欄に入る文字を考えてください。

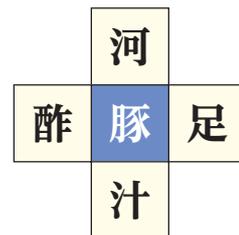


● 締め切り/3月17日(金)

● 正解者の中から抽選の上、5名様に300ポイントをさしあげます。

● お便り、イラストもお待ちしております。

先月の解答は



豚

でした。

応募総数 1月号の新春Quizの応募総数は512通で410通正解でした。

広報課行き

ご提供いただいた個人情報は、利用目的の範囲内で利用いたします。ご本人の同意なく利用目的以外で利用することや第三者への提供はいたしません。(利用目的)・あする誌面への掲載・抽選の当落結果の連絡・クイズ当選者用資料送付など

