

# 横浜南エリアニュース

栄区 港南区 南区 保土ヶ谷区 旭区  
戸塚区 金沢区 磯子区 中区 西区

# かもめ



発行:横浜南エリア

◆横浜南エリアブログ <http://palsystem-kanagawayume.lekumo.biz/yume02/>

◆横浜南エリアのメンバーを随時募集しています。〈商品購入だけ〉から一歩ふみ出しませんか？

【エリアニュース・メンバー募集のお問い合わせ】パルシステム神奈川ゆめコース エリア活動課 (045-470-6863、月～金 10～17時)



## しめさば(国内産) 2枚 180g

冷凍庫にストックし、刺身代わりに食卓に並べています。夕飯準備が間に合わない時にも、解凍してカットするだけで喜ばれる一品に早変わり。主人は醤油を垂らして、子どもたちはそのまま。みんな大好物で、ペロッと食べてしまいます。酸味が軟らかく瑞々しい点がおすすめです。刺身を買うより値段も手頃で、助かっています。(I・R)

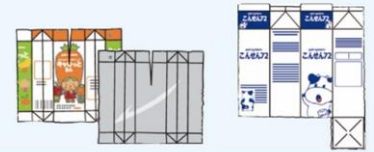
## 横浜南エリアのお気に入り♪

こんせんプレーンヨーグルト 400g  
北海道根釧地区の生乳だけを使用。冷凍ブルーベリーとメープルシロップをかけていただくのが特に気に入ります。酸っぱすぎず、お料理にも活躍します。マヨネーズをたっぷり使いたい時、半分をこのヨーグルトに置き換えると、コクがありつつほどよくさっぱりとした味になります。(S・R)



## ABパック 回収しています

裏が銀色にコーティングされたものがABパック。牛乳パックなどとともにリサイクルされるので、捨てずにセンターにお戻しください。



## 横浜南エリアの おすすめ!



産直たまご(白玉)  
10個(MS~LL)

## 「地区くらぶ説明会」を開催します

自分が好きなことをパルシステムの仲間と共有できる場所、それが「地区くらぶ」。パルシステム神奈川ゆめコースが全力で応援します!

例えば、子育て真っ最中なら横浜南センターの保育室・調理室を利用してmini ママカフェ。食に興味があるなら季節のものを手作りして「ほんもの実感」。手芸など趣味のくらぶ、働くパママのくらぶ…。

地区くらぶとは、身近な地域の組合

員を対象に、商品を中心としたパルシステムの活動を伝え広め、パルシステム神奈川ゆめコースがそれをいろいろな面で応援するものです。

組合員3名以上で構成し、月に1回ミーティングを開催。その際パルシステム商品を試食できます。年に1回、自分たちの活動を発信し新たな仲間の輪を広げる機会も。結成から運営まで、すべてパルシステム神奈川ゆめコースがサポートしますので安心です。

レシピ付

11/19(月)13:00~  
えびピラフのちらし寿司教室  
&  
地区くらぶ説明会 同時開催

11月19日(月)13時より、横浜南センターにて地区くらぶ説明会を開催します。パルシステム商品の試食あり。お子さんの同伴もOKです。上記のエリア活動課までお問い合わせください。(S・R)

パルシステムの  
リサイクル!!

## 「お料理セット」トレーを パルシステムで回収しています!

▶▶▶ 油が付いているとリサイクルできません。



これが目印

洗って乾かして通い箱へ。

- Rマークが付いたトレーに限ります。
- 油污れや野菜くずはしっかりと洗い落としてください。
- 食洗機も使えます。