



～2018年度県央エリア年間テーマ～ 「くらしと産地をつなげて、県央エリアの輪を上げよう！」

配達日とその翌日におすすめ

パルシステム お料理セット

時間も手間もラクラク

～ 魅力のポイントは ～

とにかく時間が無いけれど、手作り感も欲しい

適量の具材が洗ってカット済み、包丁もまな板も
要りません！

献立に迷うし味付けも不安、でもおいしく食べたい

レシピが付いているから失敗が無く、手軽で簡単！

素材の安全・安心にもこだわりたい

野菜・肉などの主原料は国産で、添付のたれにも
化学調味料は使っていません！



ゆとりの時間が家族にやさしくなれたり、明日へのエネ
ルギーの元になるかもしれません。この日の調理はパパ
とお子さんにお任せなどいかがでしょうか。

お豆腐や常備菜に
ご飯とみそ汁をプ
ラスすればOKね♪



2～3人分

700～1,000円位



バックを開けて15分
で出来上がり！

ブロッコリー・かぼちゃ
など野菜がたくさん
の「ケーキサレ」

昨年12月12日シリウスでランチ交流会が
開催され、《お料理セット》の「産直さつま
いもと産直豚バラ肉のてりてり煮」「ケーキ
サレ」を作りました。初めて作った参加者
はフライパン一つで完成し、しかも作った
感のある主菜に感嘆の声。ご飯とスープ、
それにデザート「ケーキサレ」も付いて
スピーディーに出来て、しかもおいしいラ
ンチメニューになりました。 MC

メンバーのお気に入り VOL.87

私のお気に入りは、『煮込んでおいしいロールキャ
ベツ』です。寒くなると温かい食べ物が欲しくなり
ますよね。

今日は熱々ロールキャベツが食べたい気分！でも
作るの面倒…と思う時に、私はパルシステムの便
利食材を活用しています！ひき肉をこねたり、キャ
ベツ葉に具を包んだりする手間がなく、好きな味の
スープで30分煮込めば、キャベツ葉がトロリとし
たおいしいロールキャベツが出来上がるんです♡
特に魅力的なのは化学調味料不使用なところ。子
どもにも安心して食べさせられます！
トマトスープで煮込んだ後チーズ
をのせてオーブンで焼くのが家族
のお気に入り。身も心もポカポ
カです。

和風出汁にも合うので、おでんも
おいしく仕上がりますよ！



YY

今年度県央エリアおすすめ商品「北海道えりも産日高昆布」

昨年11月浜の母さん料理教室で「おいしい・ぜひ家で作
りたい」との声が上がった昆布チップスを作ってみました。
かたく絞った布巾で表面を拭いてから、キッチンば
さみで3cmぐらいに切り、少量の油で揚げて白ゴマをト
ッピングします。お腹がすいた時
のおやつや、お酒のおつまみにも向く
食物繊維とミネラルがたっぷりの
一品になりました。

MC



お知らせ「ちびっこ集まれー♪」

日時：3月12日(火) 10時～11時半

場所：ユニコムプラザさがみはら

(最寄駅：相模大野、徒歩3分)

内容：「にこにこ隊」「食育ぱっくん隊」「読み聞かせ」

内容は検討中です。お楽しみに d=(^o^)=b

詳細は weekly どりーむページ 702号(配付2/11週)