

パルコープ・よどがわ市民生活協同組合開発商品

パル・よど
開発商品

大集合

今回は
19品を
ご紹介!

今回、1点ご注文につきもれなく

1点につき
10
ポイント

進呈します♪

都島支所の
おすすめきざみ生姜と
さっぱりレモン風味の生姜焼き玉ねぎなど好みの
野菜と一緒に炒めてもほのかに感じる
レモンが決め手!玉ねぎとの相性goodですが、
わが家のアレンジを
見つけてください!

酒井・米田・柴田・三谷・瀧

1177 冷凍 イミ

クセになる生姜焼き(国産豚ロース) 190g

国産豚ロース肉を、レモン風味の特製しょうが焼用たれに、刻み生姜も入れた
タレ漬けにしました。(204kcal・食塩相当1.5g/100g)約
2人前

本体 398円

(税込 430円)

枚方第一
支所の
おすすめポテトサラダ (じゃがいも、人参、玉ねぎ入り)を
豚肉で包み込みました!配達担当の声から
開発が始まり、
1年以上費やした一品です。
凍ったままフライパンで
焼くだけ!
お弁当、昼食に
おすすめです。組合員さんから
「調理が簡単」
「豚肉とポテトサラダの
組み合わせがいい!」
といったお声を
いただいています♪1点につき
10
ポイント

フライパン 豚肉:アイルランド産

1178 冷凍 マルマツ食品

ポテトサラダを豚肉で巻いてみました

120g(6本)

ポテトサラダを豚肩ロースで巻きました。(191kcal・食塩相当0.2g/100g)

皿:直径約16.5cm 本体 498円

(税込 538円)

大阪の新世界名物

“どて焼き”の味を目指しました!

南津守
支所の
おすすめ白味噌がきいた
甘めのタレが、お酒のアテにも
ご飯にもピッタリ合います。
ちょっと一品欲しい時に
湯でんでサッとできるのも
おすすめ♪

薄めのこんにゃく

2種類のすじ肉



湯でん 牛すじ:オーストラリア・アメリカ産

1179 冷凍 ミート丸真

白味噌がきいた! なにわのどて焼き 160g

加熱した牛すじ肉を特製の白味噌のきいたタレでどて焼き味
に仕上げました。(206kcal・食塩相当1.6g/100g)凍ったまま
湯でんで
約6~7分

本体 398円

(税込 430円)

南寝屋川
支所の
おすすめ

お子さんから人気の

酸味を抑えたもずくです

お酢の風味や
酸味が苦手な方でも
食べやすい味付けの
もずくです。
シークワサーを
使用しているのでサッパリと
食べていただけます。
ぜひお試しください!1点につき
10
ポイント

1180 冷蔵

井ゲタ竹内
やさしいもずく
シークワサー

200g(50g×4)

ヌメリが豊富な太もずくを使用し、
すっきりとした味に仕上げました。

(20kcal・食塩相当0.7g/1カップ50g)

賞味期間:21日 小麦 (税込 322円)

工藤・山口・五味

酸味を抑えた
シークワサーの味付け

もずく:沖縄県産

手作業で選別された
糸もずくを使用しており、
口あたりがなめらか!
酸味を抑えた
三杯酢で味付けし、
お子さんでも
食べやすいですよ。1点につき
10
ポイント

1181 冷蔵

井ゲタ竹内

恩納村産
味付糸もずく

220g(55g×4)

恩納村産の口あたりがなめらかな
糸もずくを、酸味を抑えた三杯酢で
味付けしました。

(22kcal・食塩相当0.5g/1カップ55g)

賞味期間:21日 小麦 (税込 322円)

興・陽川

酸味を抑えた三杯酢

パッケージあたり
税込 81円パッケージあたり
税込 81円

南枚方支所の
おすすめ

7種の具材と国産米使用!
見た目も香りも食欲そそるピラフ

片山



絶妙なバターの香りがしてとてもおいしい
ピラフです。レンジでチンして、すぐに食べる事が
できるのでお昼ご飯にもおすすめです!

増井

石田

前野

10ポイント

レンジ フライパン 米: 国産

1182 冷凍

JAフーズさが

バター香るえびピラフ 220g

7種の具材を使用した、バターの風味が香るえびピラフです。
(148kcal・食塩相当1.0g / 100g)

利用しやすい 1食

赤ピーマン いんげん マッシュルーム にんじん とうもろこし たまねぎ えび

JAさが 国産米 国産えび

要冷凍 内容量 220g

レンジでOK

本体 164円
(税込 177円)

枚方支所の
おすすめ

ふんわり生地と
ジューシーな具材にこだわった豚まん

「皇蘭」監修のもとに
作り上げた、豚肉の旨みを
味わえる豚まんです。冬の寒い
季節にピッタリの商品となっ
ています。小腹が空いた時など
にもちょうど良い大きさです。

四方田

小野川・木下・足利・足立

大垣



ぜひ
ご賞味ください

10ポイント

レンジ 蒸す 小麦粉: 国内製造

1183 冷蔵

皇蘭

皇蘭神戸元町豚まん 100g(1個)

「皇蘭」監修のもとに作り上げた、豚肉の旨みを味わえる豚まんです。
(241.0kcal・食塩相当0.4g / 100g)

賞味期間:お届け日を含め5日

小麦・卵・乳

袋ごと
レンジで
約1分
(500W)

白
ね
ぎ

干し
椎
茸

た
け
の
こ

玉
ね
ぎ

豚
肉

約9cm

本体 148円
(税込 160円)

鶴見支所の
おすすめ

関西人好みの甘めの牛肉と
お出汁がセットのお手軽肉うどん

調理例

堤



なじみ深い味わいの牛肉と、
かつおと昆布のだしが絶妙にマッチして
関西人の心をわしづかみ!
電子レンジ調理も出来るので
お手軽に作れますよ!

藤原

福留

10ポイント

レンジ 煮る 小麦粉: 国内製造

1184 冷凍

アイマックフーズ

関西風肉うどんやで 243g(1食)

もちもちとしたうどんに甘めに味付けされた牛肉を盛り付けました。
(362kcal・食塩相当5.8g / 1食243g)

利用しやすい 1食

ゆで 具つゆ付

要冷凍 1食入

レンジでOK

本体 240円
(税込 259円)

港第二支所の
おすすめ

あっさりした中に魚介のうまみが
詰まったスープが決め手!

寒い冬のお昼ご飯は、
温かい麺類が一番!
このラーメンで、ポカポカ
温まってください。

三品



スープがおいしいと好評!魚介豚骨味の
ラーメンが自宅で簡単に調理できます。
魚介と豚骨のだしがマッチしていて、
最後まで飲み干したくなります!!

泉・吉岡・中井

10ポイント

煮る ね 鶏 煮

1185 冷凍

アイマックフーズ

港生まれの魚介ラーメン 448g(2食)

コシのある麺に、煮豚・メンマ等の具を盛り付け、魚介豚骨スープをセット。
煮豚の大きさ薄さは均一ではありません。
(396kcal・食塩相当6.6g / 1食224g)

小麦・卵

2食

本体 428円
(税込 462円)

樋之上
支所の
おすすめ

北海道産小豆使用のつぶあんたっぷり♪
食べやすい小ぶりサイズ



組合員さんからたくさん声をいただき、
美味しく改善されていったあんまん。ふっくらしていて
程よい甘さのあんまんで、お子様から大人まで
幅広い世代に愛されています。

小腹が空いたときや、
おやつにおひとつ
いかがですか？



橋本・原田・田中・浅津

1点につき
10
ポイント

レンジ 蒸す 小麦粉:国内製造

1186 冷蔵 皇蘭

あんまんくん 70g(1個)

北海道産小豆を使用したつぶあんをふんわり生地で包み込みました。
(283kcal・食塩相当0.01g / 100g) 賞味期間:お届け日を含め5日 小麦・卵・乳

袋ごと
レンジで
約40秒
(500W)



本体 148円
(税込 160円)

北枚方
支所の
おすすめ

大きめサイズ&お値段お手頃で
満足感のあるクロワッサン♪



トーストするとサクサク!!
1度食べたらクセになるイチオシ商品
です!ぜひ食べてみてください♪

そのまま食べたらふわふわ食感、焼いたら
サクサク食感!何度も生地を折り込むことで
空洞ができ、トーストするとサクサクに
仕上がります♪



宮崎・上農・山田・中磨・落合

1点につき
10
ポイント

小麦粉:
国内製造

1187 山一パン総本店

ちょっといい気分♪朝のクロワッサン
2個

マーガリンをパン生地に折り込み一つ一つ手作業で作上げた味わい豊かな
クロワッサン。(192kcal・食塩相当0.3g / 1個) 消費期限:お届け日を含め3日 小麦・卵・乳

本体 180円
(税込 194円)



約16cm

1個あたり
税込 97円

港第一・
寝屋川・
東住吉支所
のすすめ

冷蔵でお届け! 食べやすい小ぶりなサイズでおやつにぴったり♪



盛り付け例

メーカーさんと力を合わせ、
何度も試作を重ねて完成した自信作!
組合員さんの声を生かし、しっとり生地に
香り豊かなバターを合わせました♪

ちょうどいいサイズでおやつに
ぴったり♪小腹が空いた時にぜひ!
ホイップバターが良いアクセントに♪
ご家族で楽しんでいただくと
嬉しいです!



寝屋川支所 荻野・小守



東住吉支所
中島・矢岡



港第一支所 泉・小杉・金井・藪内

1点につき
10
ポイント

1188 冷蔵 崔さんのお店

バター入りどら焼き 1個

粒あんホイップバターを包んだ冷蔵どら焼きです。
はちみつ使用のため、1歳未満の乳児には与えないでください

(168kcal・食塩相当0.2g / 1個) 消費期限:お届け日を含め3日 小麦・卵・乳

北海道産小豆
バター使用



本体 138円
(税込 149円)

1点につき
10
ポイント

宇治
抹茶
使用

抹茶あん:国内製造

1189 冷蔵 崔さんのお店

宇治抹茶 バター入りどら焼き
1個

抹茶生地で抹茶あんホイップバターを包んだ冷蔵どら焼きです。
はちみつ使用のため、1歳未満の乳児には与えないでください

(200kcal・食塩相当0.3g / 1個) 消費期限:お届け日を含め3日 小麦・卵・乳

北海道産
バター使用



本体 158円
(税込 171円)

平野・門真支所のおすすめ

昔ながらの製法で、**鰹と昆布からとった一番だし**をベースに**上品な味わい**に仕上げました

年の始まりに一番だしの香り高い**茶わんむし**をどうぞ。地元大阪平野区の太陽食品さんと開発した茶わんむしです。

海老 松茸 かに ホタテ

1点につき **10ポイント**

湯せん 1190 冷蔵 太陽食品

鰹と昆布の一番だし 海老茶わんむし 150g 本体 **118円** (税込 127円) 賞味期間:21日 小麦・卵・えび

一度食べればお気に入りの一品になると思います。今回1点につき10P進呈です。お見逃しなく!

松茸 かに

1点につき **10ポイント**

湯せん 1191 冷蔵 太陽食品

鰹と昆布の一番だし 松茸茶わんむし 150g 本体 **118円** (税込 127円) 賞味期間:21日 小麦・卵

鰹と昆布を炊き上げた一番だしが**決めの茶わんむし**。

かに

1点につき **10ポイント**

湯せん 1192 冷蔵 太陽食品

鰹と昆布の一番だし かに茶わんむし 150g 本体 **128円** (税込 138円) 賞味期間:21日 小麦・卵・かに

食卓のもう1品に4種類の中から好きな具材を選んで下さい。

ホタテ

1点につき **10ポイント**

湯せん 1193 冷蔵 太陽食品

鰹と昆布の一番だし ホタテ茶わんむし 150g 本体 **128円** (税込 138円) 賞味期間:21日 小麦・卵

生野支所のおすすめ

ふわふわ生地に具材のシャキシャキ感がたのしいがんもどき! 煮物やお弁当の具材にも◎

レンジで簡単、そのままでもおいしい! 寒い時期にお鍋にもぴったり。具だくさんがんもを是非ご利用ください。

前田 井坂

1点につき **10ポイント**

レンジ 煮る 1194 冷凍 フジサニーフーズ

ふわしやきがんも 160g(8個) 本体 **348円** (税込 376円) 賞味期間:21日 小麦

安治川支所のおすすめ

国産本わさび使用 エリンギ・メリのわさびわかめ佃煮

な島の老舗メーカー「ヒロツク」さんと一緒に作った自信作。

佐敷 坂口

わさびの香りとエリンギ、きくらげの歯ごたえが寒い季節のあったかごはんにぴったりの佃煮です。

山口・吉村

1点につき **10ポイント**

1195 冷蔵 ヒロツク

わさびわかめとエリンギの佃煮 85g 本体 **298円** (税込 322円) 賞味期間:40日 小麦

ご注文 1月1回 (12/22日(月)~27日(土))

お届け 1/5日(月)~9日(金)

口座引落日 1/27日(火)

	月	火	水	木	金
注文書提出日	12/22	23	24	26(金)	27(土)
商品配達日	1/5	6	7	8	9

12月25日(木)配送休みのため、配送曜日が変わります。

eフレンズ

インターネット注文のeフレンズからも注文いただけます。

※eフレンズは事前の登録(無料)が必要です。