



kids 3歳~8歳

pal*system 2016年10月2回

わたしのママくらし 創刊号

ママの平日 朝時間編

1日の始まり、気持ちよくスタートしたい!

でも子どもは朝ごはんを食べないし、家を出るまでにやることも山積み…。そんなママが悩みながらみつけた、朝家事テクを紹介します。

ストックしている
冷凍フルーツ

カット野菜を
出すだけ

朝ごはんは、
ほぼ作らなくても
なんとかなる!

焼くだけ

朝のスタートはつかの間の1人時間! 娘が起きると見られないニュースを見つつ、至福の朝食タイム。朝食作りには時間をかけたくないから、冷凍フルーツを常備。きゅうりはカットして冷蔵庫に入れてあります。



『3種のベリー
ミックス 200g』

パルの配達日に
5分程でまとめてカット。
ミニトマトも洗ってヘタを
とっておくだけで毎日がラク!



am5:45
起床

am6:15
自分の朝食

am6:40
夫と娘を
起こして朝食

am7:15
後かたづけ
洗濯物取り込み
(夜、部屋干し派)

am7:35
夫と娘を
見送り
自分の支度

am7:55
5分掃除

am8:05
出勤

娘が必ず
食べてくれる!
テッパン朝ごはん。

ぐずぐずしてすまないし、食べこぼしも気になるから、もう4歳なのについて私が食べさせちゃって…。娘の朝食は悩みのタネ。でも、このホットケーキだけは自分でバクバク。じつは、冷凍ほうれん草をきざんで混ぜ込んで焼き、ストックしてあるんです。解凍するだけで、野菜もとれちゃう!



ミニサイズを2~3枚
ずつ冷凍ストック



『国産粉ホットケーキ
ミックス 200g×4』



『カットほうれん草
(バラ凍結) 300g』

すりおろした人参や
つぶしたバナナも◎

平日は水まわりの
“超時短ふき掃除” だけ。

1枚のクロスで、キッチン→洗面台とさーっとふいて、洗濯機にボイ! 身じたくも終えたあと、出かける前にこれだけはやっておく、帰宅後の気分が違います! 娘が赤ちゃん期に掃除にめざめ(!)たこともあったのですが、頑張りすぎて毎日ぐったり…。ママブログや雑誌を読んで「掃除機は週末に! できるときだけやろう」と少しずつ自分スタイルをみつけました。



『シール織の
ボアレングクロス2枚組』

私の注目アイテム

『あかちゃんのおしりふき』

食べこぼしや、娘の足の裏まで、なんでもふいちゃう! ノンアルコール、無香料、パラベン不使用などバル仕様が安心。



『キッチン用アルコール
除菌スプレー 400ml』

クロスにシュッとふけば、ピカピカで衛生的。



ライフステージが変わった方は、注文番号をご記入ください。

わたしのママくらしbaby (0~2歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811

わたしのくらし (ひとり暮らし、夫とふたり暮らしの女性向け) ▶ 190802

※引き続きお届けを希望される場合は、記入不要です。

※チラシは1種類のみのお届けになります。

※重複してご登録いただいた場合は「kids」→「baby」→「pre」→「わたしのくらし」の順で、1種類のみ登録いたします。ご了承ください。

※配信停止はこちら ▶ 190845

次回11月4回は、夕方から夜まで、一番のパタパタタイムの過ごし方や夕食を紹介!



みんなの“リアル”を紹介します／

お弁当 どうしてる？

ふだんは給食があっても、夏休みの学童保育や年末年始の保育園には、子どものお弁当が欠かせないことも。忙しくてもできる、子どもが喜ぶお弁当作りって…？



フリートーク参加メンバー
米山 (組合員の声担当)、林 (品質保証担当)、
加藤 (生活用品の消耗品担当)、吉村 (牛乳・卵の商務担当)

今回紹介した商品の一部は
オンラインでも注文できます。

スマートフォン、携帯でこちらから
チェック！ 其他のおすすめ
商品もWEBで見られます



パルシステム 注文 検索

- ☐ 国産粉ホットケーキミックス
- ☐ カットほうれん草 (バラ凍結)
- ☐ 3種のベリーミックス
- ☐ シール織のポアレングクロス
- ☐ キッチン用アルコール除菌スプレー
- ☐ までっこ鶏チキンナゲット
- ☐ こんせんくんカップグラタン (えび&チーズ)
- ☐ お弁当用もずく
- ☐ あかちゃんのおしりふき

recipe 「お弁当にも便利な冷凍ゆで鶏」

鶏肉、酒、ねぎ、しょうが、水を合わせてゆでる。
煮立ったら火を止め、そのままさし冷凍する。
ゆで汁はスープメニューに、鶏肉は細かくさい
てサラダや炒め物の具などにどうぞ。

★キッズママ★
米山



おさかなさん
ウインナー

おかずの定番は、やっぱりウインナー、
卵焼き、チキンナゲット。パルの『**までっ
こ鶏チキンナゲット**』は「肉！」って感じ
で息子もよく食べます。運動会や遠足な
ど特別な日は、二男のリクエストで「いか
さんウインナー」や「おさかなさんウイン
ナー」を作ってみたりして！

いかさん
ウインナー



「までっこ鶏
チキン
ナゲット」

わあー、かわいい！
保育園でもお盆の間はお弁当持参
なので、うちも今度してみようかな。
1歳半くらいからは見た目も大切
なんですよね。娘は『**それいけ！アンパ
ンマンスイートポテト**』を入れると
喜ぶけど…他にいいのいいかなあ？

★ベビーママ★
吉村

★キッズママ★
米山



「こんせんくんカップグラタン
(えび&チーズ)」

『**こんせんくんカップグラタン (えび&
チーズ)**』もリクエストされるわね。カッ
プの絵もかわいいし、クリーミーで味も
いい！ あとすぎ間埋めには**冷凍のえだ
まめ、ベビーチーズ**も便利

『**お弁当用もずく**』も凍ったまま
すき間に入れられるからおすす
め。このもずくが欲しくてパルに
入っている人もいるくらい、ファン
が多いらしいよ！

★夫婦ふたり暮らし★
加藤



「お弁当用もずく」

★ブレママ★
林

うちは**レタスときゅうりをカットして作
り置き**していて、家族で急に出かけると
きはスライスチーズやハムなどとサンド
イッチ用のパンを持って行って**巻きな
がら食べる**。楽しいし、ラクだし、やっ
てみて！