



baby 0歳～2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

平日は9時から16時30分まで働いている、2歳児のママ。

近ごろ朝は4時半ごろに起きるというなおくんに合わせて、ちょっと寝不足気味。

少しづーっとしたまま始まる朝はいつもバタバタ。

何とか間に合わせられているコツはこれです。



具だくさん
みそ汁は
朝の分を
夜も兼用。

具はねぎまたは玉ねぎに、季節の野菜ときのこを入れて、野菜がたくさんとれるようにしています。でも、じつは朝と夕は同じもの。「ちょっとどうかな?」とは思っているんですけどね。

やっぱり
産直野菜



『yumin野菜セット』

使いきりサイズの野菜が3品届くので、離乳食用にはこれを使っています。



『コトコトやりくり
野菜セット』

6種の野菜が使いやすい量で、単品で買うより安い!

♪うちの子のお気に入り♪

『おひさまいすき
はじめてセット
1セット』



お気に入りは『おひさまいすきはじめてセット』の食器。うちの子の反応がいいので、いつでも注文できるオンラインを使って、出産祝いに贈ったりしています。



『漁師がつくった
釜あげしらす
25g×3』

朝食のしらすはんに。子ども用には塩抜きしています。使うぶんだけ解凍してムダもないでの、これもストックしています。

am4:30
起床

外干し派なので
洗濯スタート

子どもが
起きるので
仕方なく…

am5:00
朝食や

お弁当の調理

am5:40
子どもと

自分の朝食

am6:00
夫 起床

食器などの片づけ、
洗濯物干し、
子どもの歯みがき、
自分の身支度・着替え…
グズるとついつい
DVDに頼ってます。

am7:10
出勤

調理は1回で2度以上おいしい
時短&簡略ワザで。

ごはんといっしょに
蒸し野菜

ひと口大に切った人参やかぼちゃ、じゃがいもなどをホイルで包んで炊飯器に入れておくと、いっしょに蒸せるので便利です。



ごはん入り卵焼き

子どもの朝食用に、卵にごはん、山芋とろろやカラービーマン、人参などが入った卵焼きを作っています。多めに(卵2個分)作って冷凍保存しておきます。ごはんと野菜がいっしょに食べられるのでオススメ。



『産直じゃがいもの
サラダ 150g×2』



『サラダベース
カニ風味サラダ
180g』

これ便利!

サラダのベースがあると、あとはチョイ足しでいいから助かります。ほかにもごぼうなどのサラダベースもあり。日もちするのでスッキリしています。



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kids (3～8歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190837

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

今回の
ママ



人事担当
高久
長男 なおくん (2歳)

なおくんは、かなりの食いしん坊。ごはんができるのが待ち切れず、半泣き状態になることも。



次回11月4回は、夕方から夜まで、一番のバタバタタイムを紹介!



みんなの“リアル”を紹介します／

お弁当 どうしてる?

赤ちゃんのお世話や家事で忙しい毎日。
そのうえ仕事もしていたら、朝はドタバタ。
パルシステムで働く女性職員の
お弁当作りはどうしているの?



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)、Y(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、携帯でどちらからチェック! その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

- yumyum野菜セット
- コトコトやりくり野菜セット
- 産直じゃがいものサラダ
- サラダベーススカニ風味サラダ
- おひさまだいすきはじめてセット
- 漁師がつくった釜あげしらす
- 便利つゆ
- 釜あげ大正金時豆
- バーチキンカレー

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、そのままましまし冷凍する。
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。



ベビーママ
Y

2歳の娘の保育園に行く支度もさせな
きやならないので、おかげは前の晩に
詰めておいて、朝は炊きたてのごはん
を入れるだけにしています。保冷剤の
上に置いておくとさめやすくなりますよ



私も夜のうちにおかずを詰める
派。ちなみに今日は、昨夜のカ
ツを『便利つゆ』と水で煮込んだカツ煮とゆでた野菜にフル
ーツ、みそ汁を持ってきました



フレママ
林

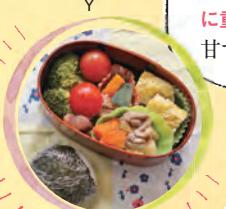


『便利つゆ』



ベビーママ
Y

私のかぼちゃ煮は『素材がいきる白だし』で
作りました。色が茶色くならないから、彩り
がきれいに仕上がりります。あと、すき間埋め
に重宝るのが『釜あげ大正金時豆』ですね。
甘すぎずホクホクで、娘も大好き!



甘いものは味のアクセントにも
なっていいですね。私の今日
のお弁当は「パパッと」とテーマ。
ピーマンのおひたしとゆで
卵だけ作りました。あとはナ
ゲットをチン!



夫婦ふたり暮らし
加藤



パパッと作れないと続かない
よね。私も、フルーツの彩り
に助けられることあるし



フレママ
林



『バーチキンカレー』

うんうん、時間がなくてお弁当が作れ
ない日は、ごはんと『バーチキンカ
レー』とかレトルトカレーを持ってい
ったりね(笑)野菜不足は千切りキャ
ベツとミニトマトのサラダでカバー。



キッズママ
米山



夫婦ふたり暮らし
加藤

私もたまにやる! レトルト+ごはん、
忙しい日の鉄板ですね!