



for woman

わたしのくらし 創刊号

平日の朝時間編

共働きのため、平日はバタバタ大忙し！
朝はゆっくり過ごすため、洗濯やお弁当作りは前夜に済ませるのが日課。
平日の出勤までの朝時間を紹介します。



今回のわたし

システム担当
A

今年で結婚5年目となる夫とふたりぐらし。妊娠、健康管理のため、外食は極力控えたい。疲れているときは、パルの食材が本当に便利です！

「産直たまごと牛乳のマフィン」

配送翌日のおたのしみ♪

マフィンや菓子パンなど、甘いパンも大好きで配送翌日は朝ごはんがたのしみ♪ 食べきれなかった分は冷凍保存しています。



am6:00
起床

am6:20
朝食準備

am6:40
夫を玄関まで見送り
(ゴミ出しもお願い！)

am6:45
わたしの朝食

am7:30
出勤

先に出る夫のため “持ち出せる朝ごはん”がわが家の定番です。

手軽にサンドイッチが作れる『こだわり酵母パニーニ』は朝食作りの強い味方！
先に家を出る夫のぶんの朝食は、会社で食べられるようにババパツとラッピング。できるだけ果物や野菜ジュースなども持たせています。‘持ち出せる朝ごはん’のレパートリーをもっと増やしたいな。



朝食にお役立ち！

「こだわり酵母パニーニ」

掃除は週末まとめてすることにしています。

毎朝お掃除できたらと思うけど、なかなか難しく。平日は無理をせず、週末まとめることに決めたら気持ちがラクになりました。



“持ち出せる朝ごはん”こんなメニューも。

マヨネーズを塗った『こだわり酵母食パン』に、ハムとチーズを載せてトースターで5分。とろりとろけたチーズがくせになります。夫の分はアルミホイルに包んで。



「こだわり酵母食パン」



「ボンレスハムスライス」

時短調理の強い味方！

夫婦で好きな商品ランキング

1位

ふっくら和風おろしハンバーグ

温めるだけなのに、ふっくらジューシー！夫も絶賛しています。

2位

こんせん72牛乳

大の牛乳好きな夫が太鼓判を押す味わい。気候や季節によって味の変化も楽しめます。

3位

産直豚バラ切落し

肉のうまみが濃く、バラ肉から出た脂で、シンプルな野菜炒めもワンランクアップの仕上がりに！



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歳の子がいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしkids (3～8歳の子がいるママ向け) ▶ 190837

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811

※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、帰宅から就寝まで、家事に追われる平日の夜時間を紹介します。



みんなの“リアル”を紹介します／

お弁当 どうしてる？

パルシステムで働く女性の中で、
手作りのお弁当派の4人。お弁当作りを
続けていくなかの失敗談、そこから得た
コツや工夫がいっぱい詰まっています。



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



- ☐ こだわり酵母バニーニ
- ☐ 産直たまご牛乳のマフィン
- ☐ こだわり酵母食パン
- ☐ ボンレスハムスライス
- ☐ ふっくら和風おろしハンバーグ
- ☐ こんせん72牛乳
- ☐ 産直豚バラ切落し
- ☐ 切干大根
- ☐ ベビーチーズ
- ☐ こんせんくんカップグラタン（えび&チーズ）
- ☐ バターチキンカレー

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。



★夫婦ふたり暮らし★
加藤

よくやってしまうんだけど、汁け
の多いおかずは、ほかのおかず
に汁が混ざってしまっ…



「切干大根」

あるある！ 煮物はとくにね。たとえ
ば切り干し大根はおかずカップに
入れるときに戻していない「切干
大根」をちょっと底にしくと煮汁
を吸ってくれてオススメ！



★ベビーママ★
Y



★プレママ★
林

うちはね、夫に「炊いたごはんを、冷凍
のまま持って行きたい」と言われて冷凍
のままタッパーに入れたの。これが大正
解！ おかずの保冷剤代わりになるし、
昼は電子レンジで温めればほかほか！



★ベビーママ★
Y

職場に電子レンジがあるなら
それ、いいかも。おかずだけ前
の晩に詰めて、冷蔵庫に入れ
ておけばいいもんね



★キッズママ★
米山

おかずのすき間埋めには冷凍のえだ
まめ、「ベビータース」が便利！
極端に空いたら「こんせんくんカップ
グラタン（えび&チーズ）」も使うかな



「こんせんくん
カップグラタン
（えび&チーズ）」



「ベビータース」



みそ汁を入れるのは「ジップロック
スクリュウロック」がおすすめ。洗
いやすいし、何よりもれない！



★プレママ★
林



★夫婦ふたり暮らし★
加藤

それならカレーを入れても大丈夫。お弁当も
毎日となると、ごはんもレトルトを持っていくと
かさねる日があってもいいと思う。パルは毎週、
いろんなレトルトが載っているから飽きないし
ね！ 私のおすすめは「バターチキンカレー」♪