

for woman

pal*system 2016年10月2回

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。



「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。

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、なかなか難しくて。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楽になりました。

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パッパッとラッピング。
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。



『こだわり酵母パニーニ』

朝食に
お役立ち！

『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。



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。

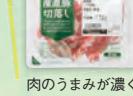
2位



こんせん72牛乳

大の牛好きが夫が
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！



『こだわり酵母食パン』



『ポンレスハムスライス』

時短調理の
強い味方！

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。



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

※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。

わたしのママくらしきds (3~8歳の子どもがいるママ向け) ▶ 190837

※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

わたしのママくらしpre (妊娠中のプレママ向け) ▶ 190811



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暮らし。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、バルの食材が本当に便利です！



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での失敗談、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！ 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



- こだわり酵母パン二二
- 産直まごと牛乳のマフィン
- 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、ほかのおかずには汁が混ざってしまって…



「切干大根」

★ベビーママ★
Y

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！

★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、冷蔵室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、『ベビーチーズ』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)」



「ベビーチーズ」

★プレママ★
林

みそ汁を入れるのは『ジップロック スクリューロック』がおすすめ。洗いやすいし、何よりもれないので！

★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、ごはんとレトルトを持っていくとかそんな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『バーチキンカレー』♪