



kids 3歳~8歳

pal*system 2016年11月4回

わたしのママくらし Vol.2

ママの平日
夜時間編

帰宅後は、娘が寝る時間までノンストップ！
お風呂やごはん、洗濯、片付けとバタバタで、
娘にあまりかまっていられない後ろめたさを感じています。

「遊んで
あげられない」
という
後ろめたさは
常に感じて
います。

平日はなかなか子どもと遊んであげられない、という後ろめたさを感じるママも多いはず。そこはもう割り切って、トマトのへた取りや料理の味見とか、洗濯物をたたむを手伝ってもらい、コミュニケーションをとることに。みんなはどのくらい向きあえているのかな。

「仕上げみがき」の私の工夫。



仕上げみがきのときは、上唇と歯ぐきをつなぐ「スジ」にブラシが当たると痛がるので、当たらないよう指で守りながらみがくと、嫌がるが減りました。

18:40

保育園から娘と帰宅
まずは娘とお風呂へ！
洗濯機スタート。

19:05

夕食準備

19:30

娘と夕食

20:00

洗濯物を部屋干し

21:00

歯をみがいて
寝かしつけ

21:45

夫が帰宅&夕食
食器の片付け。
少しだけ自由時間。

23:30

就寝

お茶わん一杯で
多品目！パルのお惣菜を、
とことん活用！

「しゅうまい」はキャベツをしてレンジへ。トマトと「産直じゃがいも」のサラダをいっしょ盛りしたサラダなど、できるだけ野菜をプラス。それでも足りないときは、汁物を具だくさんに。遅く帰る夫も私たちと同じメニューですが、たまにパルのお刺し身やもずくをプラス。

おすすめ
アレンジ魚焼きグリルって、
意外と使える！

グリルは掃除が大変っていうイメージですが、アルミ箔をしいてから焼けば、とってもラク。漬け魚のほか、ウインナーや食パンも焼いちゃう。直火だからおいしくできるし、時短にも。



焼き上がったら、
アルミ箔を丸めてボーイッ！
片付けはこれだけ。



「くっつかないホイル」

わが家のカンタン混ぜごはん

しらすごはん

しらす
+のり
+きゅうり

「漁師がつくった釜あげしらす」

枝豆ひじきごはん

ひじきふりかけ
+冷凍枝豆

「十勝のそのまま枝豆」

私だけの至福の晩酌♪

乾き物や「かきのオイル漬け」など、『食楽広場』で気になるものを見つけては、こっそり棚の奥へ（笑）。これで明日もがんばれる！



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種類のための登録となります。ご了承ください。

※「タペスト」に切り替えられた場合、チラシが配付されません。ご了承ください。

※配付停止はこちら ▶ 190845

次回12月4回は、「組合
員みなさんに聞いた！
パートナーとの家事分担
事情」をご紹介します。



みんなの“リアル”を紹介します／

持ち寄りパーティー ぶりしてる？



フリートーク参加メンバー
宮崎 (ITインフラ担当)、渡辺 (システム担当)、
丸橋 (仕様書管理担当)、吉田 (産直担当)

みんなの 「ほめられメニュー」 紹介します。

盛り上がるメインならこれ



「ローストビーフ」

表面を焼いて、チャック
付き袋に入れたら、お
湯を張った炊飯器
へ。30分保温でや
わらかジュシー



ひとり暮らし
丸橋

「ローストチキン」

クリスマスのひと皿ならこ
れ！ 調理しやすい大
きさなのがいい。意
外と簡単に作れ
て、すぐほめられ
ます



キッズママ
宮崎

今回紹介した商品の一部は
ネットでも注文できます。

インターネット注文をご利用す
るには、オンラインパルへの登
録が必要です。



パルシステム 注文 検索

- ☐ 漁師がつくった釜あげしらす
- ☐ 貝柱入り豚肉しゅうまい
- ☐ 十勝そのまま枝豆
- ☐ 産直じゃがいものサラダ
- ☐ カットほうれん草 (バラ凍結)
- ☐ 産直小麦のカステラ

クリスマス商品がお得に予約できる
「クリスマス早期割引」チラシ配付中！

- ★ 鹿児島若鶏ローストチキン用丸鶏
- ★ 産直牛のローストビーフブロック
- ★ イタリア産長期熟成生ハム

ハズレなしのサイドメニュー

「アボカドマリネ」

「たことえびのフレッ
シュマリネ」にトマトと
アボカドを加えれば、
彩りある一品が3分で
完成！



夫婦ふたり暮らし
渡辺

「ポテトサラダの カナッペ」

「産直じゃがいものサラ
ダ」はクラッカーにのせ
るだけでおいしいよ



ひとり暮らし
丸橋

「フルーツの 生ハム巻き」

ラ・フランスや柿を巻
くだけの手軽さで、見
栄えのする一品に！



ベビーママ 吉田

「ほうれん草の ケーキサレ」

ホットケーキミックス
に牛乳、卵、冷凍ほ
うれん草とウインナー
を混ぜて焼くだけ



夫婦ふたり暮らし
渡辺

コスパよしのデザート

大きめのさいの目に切ったカ
ステラを並べて、生クリー
ムとベリー類、グラノーラ
をかけると、スコップケ
ーキに。切り分ける必要
がないかららくちん



ベビーママ 吉田

おすすめメモ

お呼ばれに活
躍するのが「お
重」。詰めて持
って行けば、広
げるだけで喜ば
れます (吉田)



持ち寄りメニューに困ったら！

パルシステムのレシピサイト
「だいいこログ」が便利。「おもて
なしメニュー」では、料理研究家
の小林まさみさんの「おもてな
しレシピ」を公開しています！



だいいこログ 検索