



kids

3歳～8歳

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あげられない後ろめたさも感じています。

「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、洗濯物をたたむの手伝ってもらい、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っているのかな。

「仕上げみがき」の私の工夫。

ココ



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、当たりないよう指で守りながらみがくと、嫌がることが減りました。

♪わが家のカンタン混ぜごはん♪

しらすごはん



『漁師がつくった釜あげしらす』



枝豆ひじきごはん

ひじきぶりかけ
+冷凍枝豆

『十勝のそのまま枝豆』

お茶わん一杯で
多品目！

パルのお惣菜を、 とことん活用！

- 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



今回の
ママ

生活用品課
「つむぐ」担当
宮野
長女 かほちゃん(4歳)

ヘトヘトでの帰宅後は家の手間を省きたい。
1日の終わりの晩酌で翌日へのエネルギーをチャージ！



おすすめ
アレンジ

パルの「厚あげ」に、えのきのマヨあえ、ねぎのせて、トースター やグリルでカリッと焼くだけ。しょうゆをたらせばおつまみにも。

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やう。直火だからおいしくできるし、時短にも。

焼き上がったら、
アルミ箔を丸めてポイッ!
片付けはこれだけ。



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れば、こっそり棚の奥へ(笑)。これで明日もがんばれる!

次回12月4回は、「組合員のみなさんにお届けします!」
パートナーとの家事分担事情」をご紹介します。



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

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種類のみの登録となります。ご了承ください。

※「タベソダ」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



みんなの“リアル”を紹介します／

持ち寄りパーティー どうしてる？



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）

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。



- 漁師がつくれた釜あげちらす
- 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！

- ★ 鹿児島若鶴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ハム

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分保温でやわらかがジューシー

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のがいい。意外と簡単に作れて、すごくほめられます

キッズママ
宮崎

ハズレなしのサイドメニュー



「アボカドマリネ」

「たこ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ナーネを混ぜて焼くだけ

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）



recipe 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
「だいどこログ」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！



だいどこログ

検索