

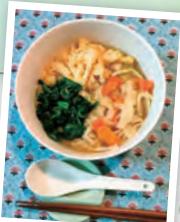
for woman

pal*system 2016年11月4回

わたしのくらし Vol.2

平日の
夜時間編

わが家はふたりともお弁当派。夕食もお弁当もできれば手作りしたいけれど、忙しい日はなかなかむずかしいもの。そんな日は無理せず、パルの商品に頼ると決めています。



遅い日の夕食は パパッと調理。

時間がない日は、冷凍うどんに乾燥野菜や冷凍野菜、『きざみうす揚げ』、味付けは『白だし』と『便利つゆ』を少量ずつ加えて、具だくさんうどんに。乾物野菜は保存がしやすいからよく使います。

『産直小麦の冷凍うどん』



寝る前のホッと ひと息♪



「はちみつは代謝をよくする」と聞いたことがあって、ホットミルクに加えています。『百花蜜』はくせがなくておすすめ。

『百花蜜
(アルゼンチン産)』

スマホアプリ「Time Tree」で夫婦のスケジュールや夕食の有無などを夫と確認。

21:00
帰宅
犬のお世話

21:30
夕食準備
帰宅が遅かったので、お弁当の準備はできず…。

22:00
夫と夕食
夫の帰りが遅い日は取り分けてラップ。夕食のあと片付け。

23:00
入浴
シャワーでパパッと済ませることも。

24:30
就寝

時間が
ある日は…

夕食は“3~4人分”
が基本。
焼きそばも
リメイク！



お弁当にも

「もっちりとした
太麺焼そば」

時間がある日は、おかずはお弁当用も含めて一度に3~4人分作り、お弁当箱に詰めるところまでして、冷蔵室へ。夕食が焼きそばの日は冷凍ごはんをそばめにし、うす焼き卵をのせれば「そばめし弁当」に。夫も喜んでくれて一石二鳥！



パルの冷凍野菜で パパッと“すき間おかず”



これ便利！

『カットほうれん草(バラ凍結)』

カップに入れ、電子レンジで温めたら『便利つゆ』をかけて冷蔵室へ。翌日には味がしみた、おひたしに！



『北海道冷凍栗かばちゃ』

電子レンジで解凍し、マヨネーズとブラックペッパーで味付して、かばちゃサラダに。お弁当の彩りにもなります。

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

みそ汁やうどんに
パパッと

『きざみうす揚げ』
うどんに好きな分量だけバラバラ加えます。冷凍だからストックもOK。

半端な食材で
お手軽鍋

『塩焼き
ちゃんこ鍋スープ』
大好きな「うめてば豆腐」と、冷蔵室の豚肉や野菜を投入するだけ！



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

※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。



- 北海道冷凍栗かぼちゃ
- カットほうれん草(バラ凍結)
- きざみうす揚げ
- 塩炊きちゃんこ鍋スープ
- 産直じゃがいものサラダ
- 彩り果実のフルーツミックス

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生ハム
- ★ チョコレートケーキ・ビター

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、すぐほめられます



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！



ペビーママ
吉田



「ほうれん草のケークサレ」

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

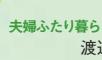


夫婦ふたり暮らし
渡辺

コスパよしのデザート



「チョコレートケーキ・ビター」は冷凍だから、常温で持っていくと到着時ちょうどいい解凍具合に。あのチョコレートのおいしさは一度試してほしい



夫婦ふたり暮らし
渡辺



おすすめメモ

飲み物に凝りたいときはサンゴリア。赤ワインに冷凍の「彩り果実のフルーツミックス」と砂糖とレモンを入れるだけ(宮崎)