



for woman

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。夕食もお弁当でもできれば
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』

寝る前のホット
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』はくせがなくおすすめです。

『百花蜜
(アルゼンチン産)』

忙しい日の簡単メニュー

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
パラパラ加えます。冷凍
だからストックもOK。

半端な食材で
お手軽鍋『塩炊き
ちゃんこ鍋スープ』

大好きな「うめそば豆腐」と、
冷蔵庫の豚肉や野菜を投入するだけ！

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。疲れ
ているときは、パルの食材が本当に便利です！

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！



時間がある日は、おかずはお弁当も含め
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、冷蔵庫へ。夕食が焼き
そばの日は冷凍ごはんでそばめしにし、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！



お弁当にも

『もっちりとした
太通焼きそば』

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」をかけて冷蔵庫へ。翌
日には味がしみた、おひたしに！



『北海道冷凍栗かぼちゃ』

電子レンジで解凍し、マヨネーズとブ
ラックペッパーであえて、かぼちゃサ
ラダに。お弁当の彩りにもなります。



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。

※チランは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種類のみ登録となります。ご了承ください。

※「タベツダ」に切り替えられた場合、チランが配送されません。ご了承ください。

※配送停止はこちら ▶ 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がいい。意外と簡単に作れて、すごくほめられます



キッスマ
宮崎

「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



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

- ☐ 北海道冷凍菓かぼちゃ
- ☐ 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
- ★ チョコレートケーキ・ビター

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

「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に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グリア。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)



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「だいたいコログ」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！



だいたいコログ 検索