



baby 0歳~2歳

今回のわたし

息子が娘もよく食べてくれてうれしいです！

※●印の商品は「バルくる便」登録されたものです。

わたしのママくらし Vol.5

突撃!?

となりの組合員の晩ごはん

みんな、バルシステムの食材をどんなふうに使っているの？
毎日のごはんづくりに欠かせない、お気に入りの食材やアレンジ方法をききました。



A.S.さん
(バルシステム神奈川
ゆめコープ)

加入歴11カ月。現在育
休中。娘の保育園が決
まれば、春から仕事復
帰の予定です。

今週のお届け商品

- 徳用ほっけ文化干
- サクッとブリッとえびフライ
- きゅうり ●わけありみかん
- 徳用ミニトマト ●ピーマン
- じゃがいも(きたあかり)
- くるみ蒸しパン ●結露テープ
- 酪農家の牛乳
- 小松菜
- エコ・玉ねぎ

※ほかにスーパーなども利用しています。

A.S.さんの
平日ごはん！



おかずは常に2日分作ります。翌日にもまわせてラクチン

金曜日(配達日)



豚肉キャベツのボン酢炒め/きんぴらごぼう(前日の作り置き)/栗おこわ/豆腐とわかめのみそ汁/高野豆腐(前日の作り置き)

モチモチ感が大好き！

「もち米(たつこもち)」

もち米を混ぜて炊くと子どもが喜ぶので、欠かせない食材です。今日の栗ごはんもモチモチのおこわ風に。



配達日に野菜の下処理を

ねぎや香味野菜はきざみ、ミニトマトはヘタを取って保存容器に、すぐ使えます。

月曜日



人参と玉ねぎの味噌汁/ポテトサラダ/もずく/ごはん/さばの塩焼き

とにかく時短！ 食べやすい！

「塩さばスティック」

手軽で早いし、骨がないので子どもも食べやすいです。メインが簡単だと副菜作りに余裕ができますね。



焼くだけの漬け魚が大活躍

冷凍の漬け魚はフライパンにアルミホイルを敷いて焼けば、後片付けもラク！

火曜日

肉も野菜もしっかりとれる。

「つるっと水ぎょうざ」

口あたりがよく、子どももかみ切りやすくておすすめ。スープに入れるとほかの野菜もよく食べます。



国産のレモンっておいしいんだ！

餃子とえのきのスープ/ごはん/ミニトマト/ポテトサラダ(前日の作り置き)/イカフライ

水曜日

かければどんな野菜も完食。

「野菜たっぷり和風ドレッシング」

苦手そうな野菜にも、かければ完食してくれる魔法のようなドレッシング。常備しています。



5分でできるお急ぎランチ

「冷凍しじみ」で作ったみそ汁と、「まぐろネギトロ井用」をランチに。待てないときもこれならOK！

パブリカサラダ/ウインナーとししとう炒め/パン/根菜シチュー

木曜日

シンプルな炒め物がおいしい。

「小松菜」

独特のクセや苦みがなく、塩で炒めただけでも子どもが「小松菜が甘いわね」と驚いて食べています。



食べないときの切り札!?

小松菜とウインナーの炒め物/豆ときゅうりとミニトマトのサラダ/ごはん/根菜シチュー(前日の作り置き)



控えめな酸味もずくが息子の犬のお気に入り。食が進まないときにチラつかせます(笑)。

わたしのおすすめ!

離乳食はバルシステムにおまかせ!

娘は離乳食スタートから約1カ月。まだトロトロ・ベタベタ状のものがメインです。バルシステムの「うらごし野菜」や「バランスキューブ」を使うとよく食べてくれて大助かり!

バルシステムの「うらごし野菜・にんじん」と、だし汁を製氷皿で凍らせておいたものを電子レンジでチン。裏ごしは自分でやるのは面倒なので便利ですね



だし汁で「かぼちゃフレク」を溶いて、おかゆに混ぜたもの(手前)と、裏ごしにんじんにつぶしたバナナを加えたもの(奥)。今日も完食でした

リフレッシュ どうしてる?

〈アンケート方法〉
「わたしのくらし・わたしのママくらし」に登録している方の中から、オンライン登録している組合員に昨年10月28日(金)~11月6日(日)でアンケートを発信。

1202件の声から

家事や仕事に追われるような毎日の中で、ほっとひと息の「自分の時間」。どんなふうに過ごしてる? みんなの実態をご紹介します。

「おとな時間を大切に」派

子どもが寝た後に
こっそりおやつを
食べるのが楽しみ

海外ドラマを
オンデマンド配信で
楽しんでいます

買い物!

パパに子どもを預けて
整体に行く
(土日はパパに甘える)

おっぱい以外
子どもの世話は
すべてパパ任せ、
という日をつくる

大好きなアロマの
香りのシャンプーで
おふろタイムに
時短リフレッシュ

おいしい
コーヒーを飲む

たとえ短時間でも、おとなの静かな時間を大切にしている人もたくさん。「おやつ」「ドラマ」「アロマ」などの「小道具」で効果的にリフレッシュしているんですね。

ひとりカフェ
をする

広報担当 広井

「子どもといっしょに楽しんじゃう!」派

子どものお昼寝の
タイミングで
いっしょに寝る

子ども同伴で
友人といっしょに
ランチ

ディズニーランドへGO!

育児サークルで
仲間といっしょに
ワイワイ♪

子連れヨガ
をする

子どもといっしょ「だからこそ」楽しめるもので、ママ自身がリフレッシュできるなんてステキ!

子どもが昼寝しそうになったら
だっこひもで散歩へ。子どもが寝たら
近くのパン屋のイートインで
100円のパンを食べるのが楽しみ♪

こんな意見も!!

OFFが
ない...

家にいる時間は家事と育児で終わるので、
職場のデスクに着いたときが切り替え時。
静かなオフィスでお茶を飲みながら
お菓子を食べるのがリフレッシュです

「オフなんかないわ!」というママたちの
叫びに共感する人多数。周囲にSOSを出
してみるのも手かも。

子連れでお店は
大変だけど、友だちの家で
ゆったり過ごせば
気分転換に

授乳中だからこそ、
毎日アイスクリーム &
ポテチ1袋。たらないけど、
やせもしない(笑)

今回紹介した商品の一部は
ネットでも注文できます。

※利用には、オンラインバルへの
登録が必要です。



バルシステム 注文 検索

- 酪農家の牛乳 1000ml
- 徳用ミニトマト 200g
- 野菜たっぷり和風ドレッシング



ライフステージを変えたい方へ。

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

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。※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。※「タバコ」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

次回は3月3日
今回は「知る人
バルシステムでは「知る人
ぞ知る」人気商品のキッチン
グッズ。どんなふうに使
ったかなど、ママたちの口
コミを紹介します。

