



baby 0歳～2歳

pal\*system

2017年2月4回

# 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、パルシステムの食材をどんなふうに使いきっているの？

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)



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

### 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。

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(前日の作りおき)／イカフライ

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「小松菜が甘いね」と驚いて食べています。



食べないとぎり切り！？



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(前日のつくりおき)

今回のわたし

息子も娘もよく  
食べててくれてうれしいです♪



### 今週のお届け商品

- 徳用ほっつけ文化干
- サクッとブリッピとえびフライ
- きゅうり ●わけありみかん
- 徳用ミニトマト ●ビーマン
- じゃがいも(きたあかり)
- くるみ蒸しパン ●露地テーブ
- 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。

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

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、後片付けもラクラク♪

### 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。



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、「まぐろネギトロ丂用」をランチに。待てないときもこれならOK！

パプリカサラダ／ウインナー／ししとう炒め／パン／根菜シチュー

わたしの  
おすすめ！

### 離乳食はパ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。パルシステムの「うらごし野菜」や「バランスキューフ」を使うとよく食べてくれて大助かり！



パルシステムの「うらごし野菜・んじん」と、だし汁を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「かぼちゃフレーク」を溶いて、おかゆに混ぜたもの(手前)と、裏ごしにんじんにぶつい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、オンラインパル登録を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内で、ほっとひと息の「自分の時間」。どんなふうに過ごしている? みんなの実態をご紹介します。

## 『おとなタイムを大切に』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  
楽しんでます

パパに子どもを預けて  
整体に行く  
(土日はパパに甘える)

## 買い物!

あっぱい以外  
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。

広報担当 広井

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、オンラインパルへの  
登録が必要です。



- 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

## 『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

育児サークルで  
仲間といっしょに  
ワイワイ♪

ディズニーランドへGO!

子連れヨガ  
をする

子どもといっしょで  
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!

子どもが寝そうになったら  
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  
お菓子を吃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。

ひとりカフェ  
をする

子連れお店は  
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。太らないけど、  
やせもしない(笑)



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

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

次回は3月3回  
パルシステムでは“知る人  
ぞ知る”人気商品のキッ  
シングッズ。どんなふうに使  
ったかななど、ママたちの口  
コミを紹介します。

※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

