



kids 3歳~8歳

pal*system 2017年2月4日

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。

毒島さんの
平日ごはん

野菜ギライの子どもたちに、食べてもらえるように工夫しています

金曜日(配達日)



冷蔵のペアパックを全部使います!

『合びき肉(牛7:豚3)(ペアパック)』

苦手な野菜を細かくして混ぜ込みますが、味でバレないようにお肉はたっぷり使います。



ハンバーグ(産直たまご、低温殺菌牛乳を使用)/ほうれん草のおひたし/雑穀ごはん/「なめらか絹豆腐」とわかめのみそ汁

届いた野菜はすぐに仕分け

野菜は早めに食べた方がよいものから料理に使って、残りは保存袋に入れて冷蔵庫へ。

火曜日

必需品は「パルくる便」で。

「産直たまご」

くさみがないのでおいしい。たんぱく質が足りない日はゆで卵のサラダで手軽に。



おやつで栄養補給

長男がスポーツの習いごとに行く日のおやつは、ヨーグルトとフルーツが定番。

「塩サバフィール」の塩焼き/産直たまごとブロッコリーのサラダ/湯葉と大根と人参の煮物/雑穀ごはん/わかめとねぎのみそ汁

木曜日

週1回は食卓に登場します!

『使えるカレー・甘口(フレイクタイプ)』

キーマやドライカレー、ゆでたポテトにからめたり。これだと子どもも野菜をパクパク。



翌日のランチにも

『までっこ鶏チキンナゲット(うす味)』/「生乳50%ヨーグルト」/カレーライス「使えるカレー(甘口)」使用/「産直たまご」のゆで卵

カレーの残りはごはんや食パンにかけて焼きます。「シュレッドチーズ」たっぷりの焼きカレー♪

今回のわたし

野菜食べてね

ふすし
毒島恵美さん
(パルシステム埼玉)加入歴3年。専業主婦。
子どもは男の子(7歳、3歳)ふたり。

※印の商品は「パルくる便」登録されたものです。

今週のお届け商品

- までっこ鶏ムネ肉
- 産直鶏ひき肉(バラ凍結)
- 国産塩サバフィール
- クリームシチュー(フレイク)
- 徳用ミニトマト
- こだわりの酵母食パン
- 餃子にしよう! ●乳酸ドリンク
- シュルダーベークン切落し
- 国産豚肉で作った肉まん
- よつ葉シュレッドチーズ
- 産直たまご(赤玉またはピンク玉)
- 産直豚バラ切落し徳用
- なめらか絹豆腐小分けパック

※ほかにスーパーなども利用しています。

月曜日



塩辛くないと子どもに好評♪

『までっこ鶏チキンナゲット(うす味)』

たんぱく質がとれるから、つけ合わせにはナゲットが便利。おやつにもよく出します。



別メニューは冷凍品などを利用

『までっこ鶏チキンナゲットうす味』/「クリームシチュー」(「いわて奥中山高原の低温殺菌牛乳」を使用)/サラダ/雑穀米

帰宅が遅い夫に、この日は消化のよいものを用意。パルシステムの冷凍品などを使います。

水曜日

鍋や餃子、サラダにも合う。

『胡麻ぽん』

家族が大好きなパルシステムの餃子に。『胡麻ぽん』でさっぱりと。



『餃子にしよう!』タレは「胡麻ぽん」/和風サラダ(「ミニトマト」使用)/さつまいもの煮物/炒飯(「産直たまご」使用)

手作りおやつ

手作りのかりんとう。パルの小麦粉、卵、花見糖、よつ葉バターを混ぜて揚げるだけ。



わたしのおすすめ!

わが家の野菜食べさせ術

野菜をおやつに

食べられる野菜を少しずつ



この日はスイートポテトの成型を手伝ってもらいましたが、無理強いせず、いっしょに作るのがコツ。収穫祭などにも参加して、野菜への興味をもってほしいと思っています。

次回は3月3日
パルシステムでは“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。

