



pre

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?
プレママだからこそ気を配りたい食材や、アレンジ方法をききました。

M.A.さんの
平日ごはん

野菜をたっぷりとりたいから、無理のない範囲で作りおき

火曜日(配達日)



甘辛味のカリカリごぼう／小松菜とかにかまのおひたし／ほうれん草と油揚げのみそ汁／くずし豆腐(おかか)／ひじきごはん／焼き魚

香りを生かした一品に。

『コア・フードごぼう』

片栗粉をまぶし、多めの油でカリカリに炒め、しょうゆ、砂糖、酢で味付けしました。お弁当のおかずにも。

副菜には
パルシステムの
冷凍小松菜を活用



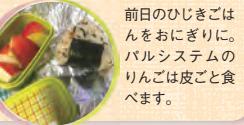
健診の際、貧血と診断。なるべく鉄分をとろうと、青菜や貝類を意識して食べています。

水曜日



カリカリごぼう(前日の作りおき)／小松菜とかにかまのおひたし(前日の作りおき)／水餃子スープ／納豆チャーハン

朝ごはんは
前日の残りを利用



少量使いにも便利な常備品。

『カットほうれん草』

炒め物やスープにパラッと加えて、彩りも栄養もアップ。週末のひとりランチはこれでドリアにしました。

木曜日

夫も大好き。これがあれば安心。

『餃子にしよう!』

焼いても、スープに加えててもおいしい。自分は食欲がなくても、夫にあと一品添えたいときに重宝しています。

帰りが遅かったり体調が悪いときは、無理せず冷凍のお惣菜に頼ります。1人分だけ用意できるのも助かる!



メインは
電子レンジ調理で



水餃子スープ(前日の作りおき)／なす田楽／「かき揚げ丼の具」(みず葉をプラス)

金曜日

コシがあってお気に入りです。

『産直小麦の冷凍うどん』

夫は飲み会で、明日のお弁当の心配もない日のひとりごはん。具だくさんの焼きうどんにして簡単に食べました。



冷凍で
切る手間が
ないのが便利

大根のピクルス(常備菜)／
焼きうどん

月曜日

汁物がほしいときはコレ!

『冷凍しじみ』

鉄分補給にもなるし、凍ったまま調理できるのでストックしています。だしをらずでうみみが濃いですね。



月・火のおかずは
週末に準備!



人参しりしり／ブロッコリーときのことベーコンのホットサラダ／しじみのお吸い物／ごはん／ぶり大根(前日の作りおき)

週末には夫といっしょに重たい野菜などを買いつし。お弁当にも使えるおかずを作りおき。

わたしの
おすすめ!

パルシステムの調味料はコスパがいい!

『便利つゆ』

煮物の味が一度で決まる。キッチンに立つ時間が短縮できます。



『素材がいきる 白だし』

だし巻き卵やかばちやの煮物には断然コレ。



『花見糖』

やさしい甘さで大好きです。



『国産きざみしょうが』

生をおろしたり、きざむ手間が省けます。

パルシステムの調味料はおしくて本当におすすめです。妊娠して、調理中の香りが苦手になったり、立っているのがつらかった時期に、味見をしなくても一度で味がピタッと決まる便利さと素材のよさに、とても助けられました。市販品はもっと安いものもありますが、コスパがとてもいいと思います!

今回のわたし



鉄分や食物繊維を
とるように心がけてます!

今週のお届け商品

- 国産若鶏の甘辛ささみカツ
- あらびきポークワインナー
- 北海道牛乳パン あずき
- 産直大豆の小粒納豆
- 飲む国産野菜・果実! ジュース
- 人参 ●コア・フードごぼう
- 難ありりんご(ネット限定)
- 産直豚バラ切落し徳用
- こんせん72牛乳

※●印の商品は「パルくる便」登録されたものです。

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、オンラインバ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中で、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。

『友だちづきあいでリフレッシュ』派

友だちと
ランチに行く



学生時代の友人たちと
女子会で盛りあがる！

おいしい
スイーツ持参で
友だちの家に
遊びに行って、
いろいろ話すこと



友だちと会って
思いっきり
おしゃべりする

友だちや
同僚たちといっしょに
晩ごはんを食べる

友だちと
パン教室に
行く

自分のからだのことから
夫の話、おいしいお店の
場所まで、情報を仕入れ
てストレスも発散できる
のが「友だちづきあい」。
やっぱり持つべきものは
友、というところかも。

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、オンラインバルヘル
の登録が必要です。

バルシステム 注文



- 餃子にしよう！
- 素材がいきる白だし
- 花見糖

『ひとりの時間を充実』派

ココアを飲みながら
マンガを読む



ピラティスに
行く

ゆっくりお昼寝

「赤ちゃんが生まれる前に！」と、自分のために、ゆったりぜいたくに時間を使うプレママも多数。まとまった時間をひとりで過ごせるのも今のうち、かもしれませんね。

自分の好みに合わせて作った
甘さ控えめのお菓子を
おなかいっぱい食べる♪



新しいジャンルの
料理に挑戦

『ワクワク出産準備』派

お部屋の
整理

水泳で
体力づくり

スタイルミトンなど
赤ちゃんグッズ
を手作り



出産→初めての育児に
備えて、赤ちゃんスペ
ースをお部屋の中に確
保したり、グッズを準
備したり、自分の体力
づくりをしたり。ママに
なる日が待ち遠しい！

写真館で
今しか撮れない
妊婦写真を撮影



人事担当 高久

先輩ママからのアドバイス

●今うちにレストラン、映画、旅
行など、ひとり（または夫婦）でゆ
っくり楽しんでもいいよ。

●産休に入ったら、よく買い物
へ行く街まで定期を買って、
毎日遊びに行くのもおすすめ。

次回は3月3回
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
ったかななど、ママたちの口
コミを紹介します。

ライフステージを変えたい方へ。

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

