



pre

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？
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置き

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！※●印の商品は
「バルくる便」登録
されたものです。M.A.さん
(パルシステム埼玉)

加入歴5年。産休に入
ったばかり。春に誕生
予定の赤ちゃんを心待
ちしています。

今週のお届け商品

- 国産若鶏の甘辛ささみカツ
- あらびきポークウインナー
- 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1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

※野菜などはスーパーで買い足しています。

火曜日(配達日)



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。

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

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



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。

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

朝ごはんは
前日の残りを
利用前日のひじきごは
んをおにぎりに。
パルシステムの
りんごは皮ごと食
べます。

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
もおいしい。自分は食欲が
なくても、夫にあと一品添え
たいときに重宝します。

メインは
電子レンジ調理で

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

水餃子スープ(前日の作りお
き)／なす田楽／「かき揚げ井
の具」(みず菜をプラス)

金曜日

コシがあっ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

「バラバラカットペー
コン」もわが家の常備
品です。切らずに使え
て本当に助かります。

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。だし要ら
ずでうまみが濃いですね。

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
きのこペ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(前日の作り置き)

週末には夫といっ
しょに重たい野菜
などを買ひ足し。お
弁当にも使えるお
かずを作り置き。わたしの
おすすめ!

パルシステムの調味料はコスパががいい!

『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
ぼちゃの煮物に
は断然コレ。『花見糖』
やさしい甘さで大好きです。『国産さざみしょうが』
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い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!

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、ほんとひと息の「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。

「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

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。

友だちと
お茶する

友だちと会って
思っきり
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

「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



録りためた
テレビ番組を
ゆっくり見る

スマホゲームに
熱中

ピラティスに
行く

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♪

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。

新しいジャンルの
料理に挑戦

「ワクワク出産準備」派

水泳で
体力づくり

お部屋の
整理

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!

スタイやミトンなど
赤ちゃんグッズ
を手作り

写真館で
今しか撮れない
妊婦写真を撮影

先輩ママからのアドバイス

●今のうちにレストラン、映画、旅
行など、ひとり(または夫婦)でゆ
っくり楽しんでおくといいよ。

●産体に入ったら、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。

人事担当 高久



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。



パルシステム 注文 検索

- ☐ 餃子にしよう!
- ☐ 素材がいける白だし
- ☐ 花見糖



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種類のための登録となります。ご了承ください。※「タベンダ」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

次回は3月3日
今回は「知る人
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。

