



kids 3歳～8歳

わたしのママくらし Vol.7

春の風に
誘われて♪

がんばらない!

バーベキュー

B.B.Q アイデア集

ポカポカした休日は、家族や友人と「外ごはん」。子ども連れでも楽しめる、手軽なバーベキューへGO!
140人の組合員に聞いた、初心者OKのアイデアメニューや安心テクニックを集めました!

「★」マークの見方

★★★★はお役立ち度バツグン。毎回でも使える! ★★はあるとうれしい、やれば楽しいメニューやアイデア。★=みんなをちょっと驚かせる、試してほしいアイデア。

準備編

★★★★

野菜は洗って切り、 保存袋に入れて持っていく

野菜は洗ってヘタや種を取り、食べやすいカット。根菜やかぼちゃはレンジでカットしたものを、保存袋に入れて行きます。ごみも出ないし、現地でも焼くだけなのでのんびりできます。
(たたみさんほか)



★★★★

味付け肉に野菜を 加えてモミモミしていく

パルスシステムの味付け肉に野菜を加え、もみ込んで行く。炭の火力が強いと焦がしがちなので、焼くコーナーと保温コーナーを分けるということです。(明日晴れるといいなさんほか)



★★★★

水や スティックゼリーを 保冷剤がわりに

ペットボトルに水を入れて凍らせたものや、子どものおやつになるスティックゼリーを凍らせて、保冷剤がわりに食材といっしょに持参します。(もーりもりさんほか)



★★

じゃがいもやさつまいもは ホイルに包んで

さつまいもや玉ねぎはぬらしたキッチンペーパーで包み、アルミホイルで包んで炭の中へ。ほっくり、しっとり焼き上がる。(nmさんほか)
レンジで焼いたじゃがいもとバターをホイルに包んで焼く。(まめまめ23さんほか)



★★

少人数なら七輪& 紙皿ラップで

4人くらいまでのバーベキューなら炭の量が少なく済む七輪がおすすめ。(虎太郎ママさん)
最初は紙皿の上にラップをかぶせておくと、汁気がしみこまずに途中で替える必要がなく、後片付けも手早く済みます。(choringoさんほか)



アイデアメニュー編

★

アルミホイルの器で チーズフォンデュ♪

アルミホイルで作ったカップにシュレッドチーズを入れて溶かし、ゆで野菜やウインナー、パンなどをつけながら食べる。野菜も食べやすいと、子どもに人気。(プニさんほか)



★★★★

冷凍手羽元+ 好みの味付けで

冷凍の鶏手羽元をクーラーボックスに入れて行き、ほどよく解凍されたところで好みの味付け。ハーブソルトや塩+カレー粉などをふって焼くと、手軽でおいしい。(びいなつつさんほか)



★

アウトドアならではの 主食系

パンだねを長い棒にくるくる巻きつけ、転がしながら炭火で焼く。子どもを「パン焼き職人」に指名して「こがさないようにね」とお願いすると、張り切って一生懸命焼いてくれます。(smilemileさんほか)

★

チルドの肉まんを こんがりホットサンドに

肉まんをホットサンドメーカーでサンドして温めてから食べると、蒸した肉まんとは一味違ったおいしさ。お焼きみたいでおいしい!
(kuri2さん)



★★

チルドピザや 冷凍焼きおにぎりに

チルドピザをアルミホイルで包んで焼いたり、冷凍焼きおにぎりを網の端で焼くなど、短時間の加熱で食べられる軽食類。肉が焼けるまで待てない!という子におすすめ。(ねごろうさんほか)



★★

りんご+シナモンシュガー でデザートに

りんごは薄切りにしてシナモンシュガーをまぶし、アルミホイルで包んで「蒸し焼きりんご」に。焼き始めのころからじっくり焼いておくと、食べ終わるころちょうどいいデザートに。(きゅみささんほか)



毎日のスキンケア どうしてる？

「生協の化粧品って、年上の方向けでしょ？」と思っている方、多いのでは？
そんなことはありません。肌にやさしく、満足感もあり、そのうえコストも◎。
わたしたちにぴったりなもの、じつはたくさんありました！



見てね！

アドバイスして
もらったのは...



(株) ジャパンビューティプロダクツ
根岸里歌さん
日本化粧品検定協会認定コスメコン
シェルジュ®。肌悩みに対して最適
な化粧品を選ぶ心強い味方です。

「毎日、直接肌につける
ものだから。食品同様
に「安全で安心して使
えること」を最優先に考
え、化粧品にも独自基準
を設けています。「素肌
時間」は肌にやさしい化
粧品が充実しています。

〈モニター方法〉「わたしのくらし」「わたしのママくらし」読者でもある20~40代の
パルシステム職員に、実際に商品を1~2週間使ってもらい、感想を聞きました。
※モニターの声は個人の感想です。商品の効能効果を証明するものではありません。

お悩み その1

ゆっくりスキンケアする時間なんてない！

出産後は自分のためにゆっくりスキンケア、なんて時間はほぼ皆
無。手早くできてちゃんと効果が実感できるもの、ありませんか？

これで 解決

保湿を怠ると肌トラブルの原因に。
時短できるオールインワンゲルはいかが？



パルシステムで人気No.1のオールインワンゲル。
1本で化粧水、美容液、乳液、化粧下地の4役なので、
洗顔後はこれひとつでOK。アミノ酸とダブルのコ
ラーゲン配合で肌にハリと潤いを与えてくれます。

シンプルズM+(プラス) アミノ&コラーゲンゲル 100g



久しぶりのヒットでした。かなりの敏感肌な
私、たいていの化粧品が合わないのですが、
これはだいじょうぶでした！乾燥が解消
し、肌が適度な水分量でうるおいました。塗
った後はサラサラで、肌になじむ感じ。子
どもも気に入ったようで、自分でベタベタ付
けています。(Y.K.さん)

使って みました



初めて利用しましたが、気に入りました！乾燥気味の
肌を保湿してくれ、ほおもモチモチで大満足です。無香
料とのことでしたが、わずかに成分由来のさわやかな香
りが、この香りは好感が持てました。続けて使いたい！
(U.K.さん)

お悩み その2

子どもがさわってもOKなコスメを使いたい

メイクしているようがお構いなしにベタベタくっついてくる子ども。
安心な成分のコスメを使いたいです。

これで 解決

赤ちゃんでもOKの「スクワランオイル」
を肌にも髪にもどうぞ。



深海サメの肝油を99%以上精製し、ボトルに詰めただけの
シンプルさが人気のひみつ。赤ちゃんにも使える無色透明
なオイルは防腐剤不使用。少量で髪や肌によくなじみます。

スクワランオイル 60ml

使って みました

冬から春にかけてマスクを多く使用するため、
毎年マスクが当たるほおや鼻のまわりがこす
れて乾燥しやすくなっていたのですが、これを
使い始めてそのトラブルが減りました。赤や
んにも使えるのがいいですね。(M.A.さん)



お悩み その3

子どもといっしょに使えるUVケア用品は？

これからの季節、紫外線はしっかり防ぎたいけど、肌への負担が
大きいのはイヤ。家族で使えるといいな。

これで 解決

「紫外線吸収剤」フリーの日焼け止め。



赤ちゃんや敏感肌の人まで、家族で使えます。一般
的に使われる「紫外線吸収剤」不使用で、特有のニ
オイがしません。パラベン、香料、着色料、鉱物油、
アルコールも不使用です。SPF22、PA+++。

UVミルクfor family 30ml

使って みました



石けんで落と
せる、とあり
ますが、本当
にすっきり落ちました。使用
感はサラサラ。肌にやさしく
使いやすい！(Y.K.さん)

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



- ☐ シンプルズM+(プラス) アミノ&コラーゲンゲル100g
- ☐ スクワランオイル 60ml
- ☐ UVミルクfor family 30ml



ライフステージを変えたい方へ。

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。※「タペンダ」
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5月3日

「平日の1日、見せてくだ
さい！」
家事のアイデアや時間の使
い方など、ほかの組合員さ
んの一日をまるっとご紹介。

