



わたしのくらし Vol.7

春の風に
誘われて♪

がんばらない！ 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」。たまには気分を変えて、バーベキューはいかがですか。140人の組合員に聞いた、初心者OKのアイデアメニューとテクニックを集めました！

「★」マークの見方

★★★=お役立ち度バツグン。毎回でも使える！ ★★=あるとうれしい、やれば楽しいメニューとアイデア。 ★=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、食べやすくカット。根菜やかぼちゃはレンチンしてカットしたものを、保存袋に入れて行きます。ごみも出ないし、現地で焼くだけなのでんびりできます。

(たたみさんほか)



アイデアメニュー編

★

土付きねぎは そのまま焼いちやう

長ねぎを土の付いたまま炭火で焼き、黒こげになった皮をむいて食べます。びっくりするほど甘い！(みもちゃんさん)



チルドの肉まんを 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)



★★★

味付け肉に野菜を 加えてモミモミしていく

パル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、焼くコーンと一緒に保温コーナーを分けるといいですよ。(明日晴れるといいなさんほか)



★

女子会 バーベキューなら これで充分

炭の扱いに自信がないメンバーの集まりなら、無理せずカセットコンロとフライパン、鍋を持参。後始末は楽だし、「外ごはん」の楽しさもちゃんと味わえます。(ほかろんさんほか)



★★

パルシステムの冷凍枝豆など 冷凍食材は保冷剤がわりに

冷凍の枝豆やかぼちゃは、保冷剤がわりに生の食材といっしょに持っていく。枝豆ならさやごと網の端にのせて焼けば、おつまみにもgood！(あさひめんさんほか)



★★★

冷凍手羽元+ハーブソルト で手軽においしい

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ハーブソルトをふって焼く。手軽でおいしい。(びいなっつさんほか)

★

おしゃれバーニャカウダは おつまみにぴったり

アンチョビとチューブににく、オリーブオイルを小鍋に混ぜ合わせて加熱し、野菜スティックをつけながら食べる簡単バーニャカウダ。アンチョビをツナで代用しても。(よっしーさんほか)



★

テーブルコーディネートを ちょっとおしゃれに

ワイングラスや皿、カトラリーをちょっとおしゃれなものにして(割れない樹脂製のもの)、かわいいランチクロスやナプキンを使うだけでも気分はアガる！(はっぴい！さんほか)



★

加熱時間の短い 軽食系はおすすめ

チルドピザをアルミホイルで包んで焼く、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。肉が焼けるまでの前菜や、最後のシメにも。(ねごろうさんほか)

場所選びのポイント memo

ビギナーさんは、調理器具やコンロ、炭などが用意された「手ぶらバーベキュー」施設を利用して。食材だけ分担して持ち込めるところならお手軽です。場所を決めるときは、

- 屋根つきや屋内など、急な天候の変化にも対応できるか

- 調味料や食器、キッチンばさみ、トングなどの道具があるか(レンタルできるか)

- 洗い場やお手洗いが明るく清潔かなど、HPなどだけではわかりにくいポイントを事前に電話などでチェックするといいかも。

毎日のメイク 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、そのうえコスパも◎。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!

お悩み その1

シミ・そばかす、クマをかくしたい!

肌の赤みとそばかす・シミが目立ってきて気になります。カバー力があって、コスパのいいコンシーラー、ないかな?

これで 解決

ポイントカバーには、伸びのよいコンシーラーを試してみては?

シミやクマをカバーしながら、美白もできるコンシーラー。SPF23、PA++と、日焼け止め機能も付いています。伸びがよく使いやすいという声が多く寄せられています。

ベルシーオII 薬用ホワイトニングコンシーラー

Before

After

色味は…

今回使用したコンシーラーは、ふだん使用しているものより少し濃い色合いで、健康的な印象になり、気になっているシミもカバーできました。コンパクトなスティックタイプなので、外出時の化粧直しとして使えそう。日焼け止め効果もあるので、夏場の外出にも使いたいです。(K.W.さん)

使って みました

下まぶたのクマをカバーする目的で使ってみました。のびがよく、ファンデーションの色となじみがよかったです。夕方になっても激しくヨレることもありませんでした。「美白」とありますが、使用期間が短いせいか、実感はできず。コンパクトで持ち歩きにもいいかも!(A.U.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。

ご利用には、オンラインパルヘル
の登録が必要です。



- ベルシーオII 薬用ホワイトニングコンシーラー
- シンプリズム+(プラス) ファンデーションUV
- コーブロ紅(紅花色素入り)



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。

お悩み その2

時間がない朝はパパッとメイクしたい!

出勤前の朝はとにかく時間がないので、パパッとメイクを済ませたい。手早く使えてほどよくカバー力のあるファンデがほしいな。

これで 解決

1品で何役もこなす優秀なファンデを。 仕上げにパウダーを使えばくずれにくく。

美容液、乳液、化粧下地、ファンデーション、日焼け止めの5つの機能があり、化粧水のあとに顔全体に伸ばすだけでベースメークが完成。ポンプタイプで時短にも。肌なじみのよいカラーです。

シンプリズム+(プラス) ファンデーションUV 35g

使って みました

朝はとにかく時間がないので、ポンプ式はすごく楽チンです。また伸びがいいので、1回の使用量が少なく済み、長く使えそう。仕上がりはマットな印象。初夏～夏にはぴったりだと思います。(S.F.さん)

お悩み その3

どんな口紅でも唇がガサガサ。悲しい…

唇がいつも荒れやすく、リップがほとんどできないくらい。口元の印象をよくするにはどうしたらいい?

これで 解決

原因は乾燥です。リップクリームで保湿してからタール系色素フリーのルージュを。



「赤色●号」といったタール系色素は使わずに作ったルージュ。マット寄りの仕上がりで、「地味な商品名だけど中身はよかった」との感想が多いです。

コーブロ紅(紅花色素入り) 3色展開。写真はピンク

使って みました

乾燥しにくく、リップクリームのような感覚で使えました。控えめな色付で、ふだん使いのリップによさそう。(Y.A.さん)

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

わたしのママくらしきds(3~8歳の子どもがいるママ向け)▶ 190837

次回は5月3回

「あなたの1日、見せてください!」

家のアイデアや時間の使い方など、平日と休日の1日をまるっとご紹介。

※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

