



for woman

わたしのくらし 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」。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や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、食べやすくカット。根菜やかぼちゃはレンジ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)



★★

いも類やきのこなどは
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)
レンジンし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)

★★

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行く。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)



★

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。(ほころんさんほか)



アイデアメニュー編

★

土付きねぎは
そのまま焼いちゅう

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)



★★★★

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。(びいんつつさんほか)



★

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がる! (はっぴい!さんほか)



★

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)



★★

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んにく、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た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)



★

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)



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
シエール®。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。商品の効果効果を証明するものではありません。

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、コスト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れることもありませんでした。
「美白」とありましたが、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)

お悩み
その2

時間がない朝はパッとメイクしたい！

出勤前の朝はとにかく時間がなくて、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。
仕上げてパウダーを使えばくずれにくい。

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
ベースメイクが完成。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くて、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。

コープロ紅 (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
きで、ふだん使いのリッ
プによさそう。(Y.A.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



- ☐ 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
☐ コープロ紅 (紅花色素入り)



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歳の子がいるママ向け) ▶ 190829

わたしのママくらしkids (3～8歳の子がいるママ向け) ▶ 190837

※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

「あなたの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、平日と休日の1日
をまるごとご紹介。

