



baby 0歳～2歳

Vol.10

わたしのママくらし

カンタン! 時短! 朝ごはん

忙しくてついついワンパターンになりがちな朝食。

みなさんから寄せられた「パパッとできる」朝食アイデアを紹介します。

移動中に食べる
夫の朝食はコレ!

『かんたんブリトー』

夫は出勤が早く、家で朝食が食べられないときがあるので、車の中でも食べられるように作ることが多いです。手軽に炭水化物とたんぱく質がとれ、とても食べやすいのでおすすめです。

Recipe



1. フライパンにマヨネーズをしく



2. ハムをのせ、その上に生地(小麦粉・水各1カップ、塩少々。約3枚分)を流す



3. 表面が乾いてきたらひっくり返し、裏面が焼けたらチーズとほうれん草など野菜をのせる



4. 食べやすいように折り込み、ペーパーなどでくるんででき上がり!

飲んだ翌朝はコレ!
お腹にやさしい

『みそ汁風おじや』

夫の飲み会の翌朝によく作ります。バランスがよく食べやすくおすすめです。ポイントはだしになるような、ちりめんじゃこ、鮭、あみえび、かつお粉などを加えること! 夫だけでなく、子どももよく食べてくれます。

Recipe

1. 鍋にだし、好みの野菜とちりめんじゃこを入れる

2. 炊いたごはんをさっと洗い、鍋に入れ2分ほど煮る

3. みそを加え、溶き卵を回し入れ、ふたをし弱火で1分で完成!



『ポケットサンド』

食パンが「袋状」になるように切り込みを入れ、卵焼きとチーズを詰めてトースト。ケチャップを入れてできあがりです。急いでいても具をこぼさずに食べられていいですよ!



寝る前にセット
しておくだけで
朝には完成!

『スープジャーおかゆ』

健康のために朝からからだを温める食事をしようと思い始めた。白がゆに鮭フレークやなめたけ、塩こぶなどを足して、バリエーションを増やしても。夕食を作るとき、ついでに野菜を切っておき、朝はそれをさっとゆでて温野菜サラダを添えています。

Recipe

1. (夜寝る前に) 一度スープジャーに熱湯を入れ、温めておく(消毒も兼ねる)

2. お湯を捨てたジャーの中に、大さじ2の米と塩を適量入れ、新たに熱湯をひたひたに注いでふたを閉める

3. ひと晩おくと、翌朝には白がゆができています



『カラフルオムレツ』

冷凍ストックで
楽する!

時間のあるときに人参・玉ねぎ・ピーマンのみじん切りと豚ひき肉を炒めて塩こしょうし、冷凍室にストック。朝は解凍してオムレツを作るだけ! ほかの料理にも使えて便利ですよ。

アレンジ次第で
何種にでも!

『3種のおにぎり』

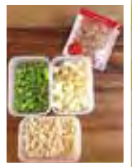
すばやく食べられるように、朝食にはおにぎりが便利。いつも同じ味だと飽きてしまうので、あれこれ試行錯誤を重ねた結果、この3種がわが家のベスト3おにぎりになりました!

Recipe

【枝豆とチーズ】枝豆と1cm角に切ったチーズをごはんに混ぜて握る

【おかかチーズ】しゅゆにひたしたかつお節と1cm角に切ったチーズをごはんに混ぜて握る

【天かす】天かすにめんつゆを混ぜて、なじんだらごはんに混ぜて握る



食べやすさ◎で
アレンジ自在

「同時進行」で
手早く用意

『セルフサンド』

食パンをトーストしながら、魚焼きグリルでソーセージを焼く。その間にレタスを洗ってカット。バターなどを用意して、あとは各自でパンに具をはさんで食べます。お肉好きの夫も満足のボリュームです。

友だちにもなかなか聞けない…

夫と過ごす時間 どうしてる？

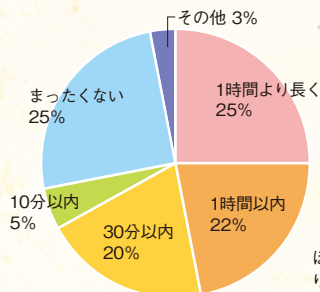
毎日子ども中心の生活になりがちだけど、夫とはどう過ごしてる？
今回はリアルではちょっとしづらい「夫婦」の話を聞きました。

〈アンケート方法〉「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
パル登録をしている組合員に3月10日(金)～20日(月)の期間でアンケートを実施。

データで
見る

夫と過ごす時間

●どれくらいある？



夫は朝早く夜遅いので、
朝の「いつてらっしゃい」
で顔を合わせられたい
い方です

寝かしつけたあとにゆっく
り…と思うけど、夜泣きで
呼び出されます(涙)でも
かわいいから許せちゃう！

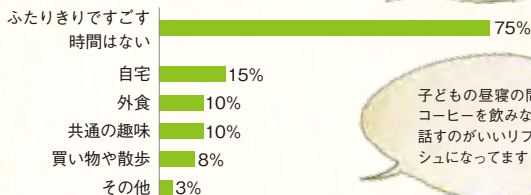
今はふたりきりはむず
かしい。おとなと会話
して息抜きしたい！

ほぼ半数が「1時間以下」と回答した一方で「今よ
りふたりの時間を増やしたい」という声は8割近
くに。現状に不満があるママは多いようです。

データで
見る

休日どう過ごしてる？

実家に帰省したときは、
両親に預けてちょっと
外出することも



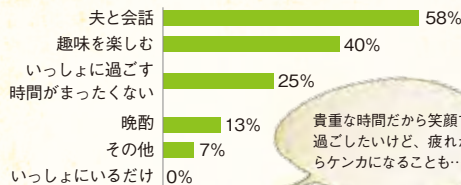
子どもの昼寝の間に、
コーヒーを飲みながら
話ののんびりフレッ
シュになってます

夫婦の時間も欲しいけど「子どもといっしょだからこそ行ける場所へ行き、
楽しく過ごしたい」という声も。

データで
見る

平日どう過ごしてる？

いっしょに家事をしながら
話をしています。家事も早
く終わって一石二鳥♪



貴重な時間だから笑顔で
過ごしたいけど、疲れか
らケンカになることも…

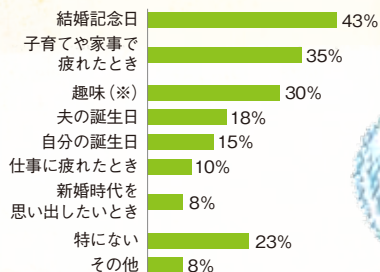
平日は少ししか話せない
ので、会話するときは
スマホを見ない！と
約束しています

平日は事務連絡や子どもの成長の報告がメインという声が多め。子どもを寝かしつけて
からゆっくり…と思いつつ、うっかり「寝落ち」してしまうママも多数。

データで
見る

夫との時間に思うこと……

●夫とふたりで過ごしたくなるときって？



※趣味＝映画やスポーツ等

特別な日はもちろん、日常でも「おとなだけで息抜き
したい」タイミングは多数。ちょっとした時間だけで
も癒される、という人が多くみられました。

せめてふたりで話し
ているときはスマホ
でゲームするのをや
めてほしい！

お互いの考えのズレが小さ
いうちに解消できるよう、
「違うな」と思ったことはそ
の場で会話するように意識
しています

なごやかに話したいけど
「愚痴ばかり」と怒られ
たり、アドバイスされたり
で楽しく話せないことも

夫婦の時間も大事だ
けど、夫がひとりて何
かしているときはそっ
としておきます

たまに子どもを預けて夫
婦で外出しても、様子が
気になって早めに帰ら
なくちゃいけないです

「おとなの会話」が
できる大事な相手。
やすぎの時間です

ふたりだと事務連絡など
ビジネスライクな会話に
なりがち。かえって子ども
がいた方が色々話せます

日中は赤ちゃんといっしょ
なので、夫との会話は孤独
から解放される大切な時間です



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしkids(3～8歳の子がいるママ向け)▶ 190837

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。※「タペスタ」
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8月5日

「ベビーカーで行ける！産地ツ
アーレポート(仮)」です！
「わたしのママくらし」制作メ
ンバーの子連れ産地ツアー体
験の様子をご紹介します！

組合員の声におこたえて /

「わたしのくらし」「わたしのママくらし」
全ステージのバックナンバーが
ウェブで見られるようになりました！

詳しくはこちら▶

