



pre

Vol.10

pal\*system

2017年7月4回

# 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!



トーストを  
ちょっと和風に!

### 「しらすチーズトースト」

チーズトーストに飽きてきたときに、大好きなしらすをのせてみたら、チーズのコクとしらすの塩けでとてもおいしく、わが家の定番朝食になりました。のりをのせてもおいしいですよ!

暑い朝も  
つるつと  
食べられそう



#### Recipe

1. 食パンにとろけるチーズとしらすをちらし、トースターで焼くだけ!



「おくらとなめこの山芋  
和え(塩わかめ入り)」

オクラや山芋などの冷凍パックを解凍して、ごはんにのせます。削り節や魚粉をたくさんまぶして、卵をトッピング。しょうゆかポン酢で味をととのえます。

その日の体調によって、しょうがの粉末やにんにくを加えても。

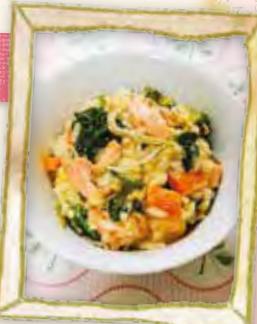
飲んだ翌朝はコレ!  
お腹にやさしい

### 「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ておすすめ。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!



冷凍ストックで  
楽する!

### 「カラフルオムレツ」

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ときに入れるだけです。ほかの料理にも使って便利ですよ。

ちょっと  
手が込んでる感が  
うれしい

### 「ツナ玉トースト」

普通のトーストよりちょっとだけ手が込んだ感が出るので、休日の朝食によく作ります。お好みでケチャップをかけたり、ツナのほかにきざんだブロッコリーを入れると、彩りもきれいでいいですよ!



#### Recipe

1. 食パンは中心部分をくり抜いておく
2. 溶き卵にツナを入れて混ぜておく
3. 熟したフライパンにバターかマーガリンを落とし、1の食パンを入れ、くり抜いた部分に水を流し入れる。その後、くり抜いた部分でふたをする
4. 弱火で軽く焦げ目がついたら裏面も同じように軽く焦げ目をつけてでき上がり!



友だちにもなかなか聞けない…

# 夫と過ごす時間 産後はどうなる？

赤ちゃんが生まれたら、今「ふたりのくらし」はどう変わるの？  
今回は「夫婦」の過ごし方について、先輩ママの声を紹介します。

〈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  
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。

babyママ  
たちは

## 休日どうすごしてる？



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

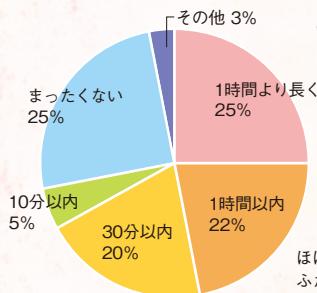
子どもの寝覚の間に、コーヒーを飲みながら話すのがいいリフレッシュになっています

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。

babyママ  
たちは

## 夫とすごす時間

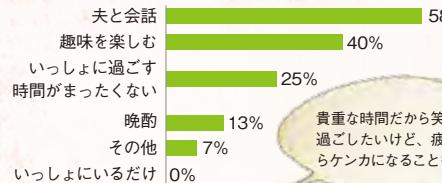
### ●どれくらいある？



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。夫婦の時間は出産後ぐっと少なくなるようです。

babyママ  
たちは

## 平日どうすごしてる？



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♪

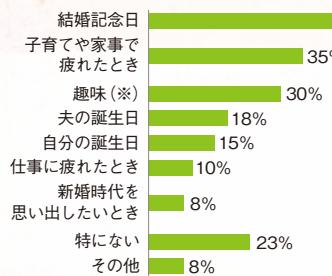
平日は少しあか話せないので、会話するときはスマホを見ない！と約束しています

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。

babyママ  
たちの本音

## 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

日常でも「おとなだけで息抜きしたい」タイミングは多数。出産前に「どんなときにふたりで過ごせそう？」をシミュレーションしてみるのもよさそうです。

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「愚痴ばっかり」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あります

夫婦の時間も大事だけど、夫がひとりで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りたり…なかなかゆっくりできないです

「おとなとの会話」ができる大事な相手。やすらぎの時間です

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

日中は赤ちゃんとふたりきりなので、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 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

次回は8月5回

「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ビー  
験の様子をご紹介します！

※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

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！

詳しくはこちる！▶

