



junior 6歳~

pal\*system 2017年11月4回

Vol.14

## わたしのママくらし

子どもが  
喜ぶ!

## 持ち寄りアイデア

いよいよパーティーシーズン到来! 今回は「わたしのママくらし」ママスタッフ  
おすすめの、冷凍食品や缶詰を使った“手軽でちょっとおしゃれなメニュー”を集めました。

## ホスト側なら...

カンタンなのに本格的  
豪快! 塩釜焼き

食材を包むときに、模  
様を描いたりかわいい  
形にするとぐっとパー  
ティー感アップ。子ど  
もといっしょに作って  
も楽しいですよ!

パカン! と  
トンカチで  
割る瞬間は  
盛り上がります



▲内臓をとった魚(ブロック肉でもOK)に酒をまぶして、  
水分をふきとる。塩1.5kgと卵白2~3個分を混ぜたペ  
ーストを作り、アルミ箔を敷いた天板に1/4程度を広げる。  
その上に魚を乗せて、残りのペーストで包む。180℃に熱  
したオーブンで50分、きつね色になるまで焼く。

## 食べ盛りにうれしい腹もち!

## パエリア

フライパンひとつで簡単にできて、  
見た目も華やか。パエリア用にセッ  
トになった具材を使ったり、シー  
フードミックスや肉を使っても。



## ピラフ

炊飯器に2~3合の米と水、コンソ  
メ、ローリエ、トマトを丸ごと入れ  
て炊き込むだけのお手軽ピラフ。  
仕上げにオリーブオイルを少量た  
らしても。



## 寒い季節はこんなおもてなしも

## あったかスープ

少量のお湯と粉末のコンソ  
ープ、牛乳、缶詰のコーンを鍋で  
温めるだけ。ほかに野菜と  
ベーコンを入れたコンソメス  
ープなども喜ばれます。



型抜きした  
人参などを  
のせても

## ゲスト側なら...

## アレンジしやすさが◎

アボカド  
ツナディップ

アボカドにツナ缶やまぐろの刺  
し身、マヨネーズ、塩・こしょう  
を混ぜるだけで万能ディップが  
完成! カナッペやサンドイッ  
チ、そのままおつまみにも。

甘めなら子どもも  
食べやすい

## カラフルピクルス

少しでも野菜を食べさせ  
たいというときにおすす  
め。漬け込み液を作ると  
き「酢を少なめ、砂糖を多  
め」にすると子どもも食べ  
やすい味に。



▲ガラスの保存容器だと  
そのまま出してもおしゃれ!

## その場で作れて持ち寄りも楽

## フルーツ缶デザート

ヨーグルトや生クリーム、フ  
ルーツ缶を持参して「フルー  
ツサラダ」を現地で作って  
も。透明なカップに盛りつけ  
ていちごを飾ったりしてもか  
わいいます。



昨年の11月号でも

「持ち寄りほめられメニュー」を紹介しています!

「わたしのくらし」  
「わたしのママくらし (pre, baby, kids)」  
全ステージのバックナンバーが  
Webで見られます!

詳しくはこちら▶



同時配付の  
「クリスマス  
早期割引チラシ」  
もチェック!!



「鹿児島若鶏ローストチキン  
(骨付モモ)」

# ママのための 時短メイク術

子どもや家族の世話で何かと忙しい朝。  
メイクにかかる時間がとれなくて困る！という  
声にこたえて、今回は短い時間でしっかり決まる  
「ママのための簡単メイク術」を紹介します。

教えてくれたのは…

(株)ジャパンビューティプロダクツ  
原田あゆみさん



「わたしのママくらし」読者向けに  
メイク講座を開催！



▲きれいに仕上がる時短ワザに  
参加者のみなさんも大盛り上がりでした。

## 基本の3ステップ

### 1 ベースは 薄づきでOK！

化粧は「アイテム数を減らす」  
「厚塗りしない」のがコツ！



アズキ粒大をとって、  
「5点おき」がポイント！



化粧水のあと、  
これ1本で完了！

「レクチ  
BBクリーム」

指2本の腹を使って滑らせるよう  
に一気に広げます。内側から  
外側へのぼし、顔の中心をカ  
バーできればOKです。(クマが  
気になる方は、指でポンポンと  
目の下に追加して塗ります)

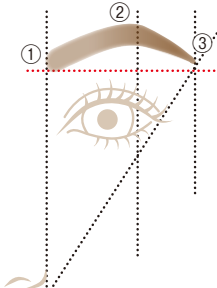


### 2 まゆ(アイブロウ)で 印象アップ！

ペンシルとパウダーが  
セットになった  
アイブロウなら  
自然な仕上がりに



「レクチ  
アイブロウ  
ペンシル&  
パウダー」



①～③の位置を確認  
してから描くのがポイント。  
眉毛が足りない部分  
を埋めていく要領で。

- ①眉頭は小鼻の端から  
の延長線に。
- ②眉山の頂点は、黒目の  
外側～目尻の真ん中に。
- ③眉尻は小鼻と目尻を  
結んだ延長線上に。

まず3点の位置にペンシルで軽く印をつけて②～③を  
先に描き足していく。次に②→①の方へペンシルで  
形を整えたら、最後にパウダーで②～①をばかす。

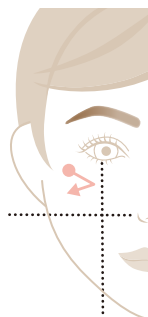
### 3 チークで顔を 明るく！

チークを入れるだけで  
顔が華やかに

「レクチ  
チークバクト」



バクトと均一に  
広がる幅広ブラシが  
おすすめ



ブラシにたっぷり色をのせて  
一度ティッシュにトントンと  
落とします。耳の横のほお骨  
の始まりから黒目の下、頬の  
一番高い所に向かってひと塗  
りし、スタート地点まで戻る  
ようにひと塗り。これだけ。

余裕があれば  
リップをさっと塗って。  
基本の3ステップだけでも  
子どものお迎えや  
買い物には充分です。

## 参加者の声

何十年スパンの悩み「まゆげ」！  
どうしても上手くかけない眉毛  
の悩みが解決できました。やさし  
そうでナチュラルに見え、上品な  
印象の眉毛になったかったので  
教えてもらって良かったです！



雑誌などは基本的に旬なも  
のを取り上げがちなので、自  
分の骨格に合わせたメイク  
テクニックを教えてもらって  
大変勉強になりました。



子育てで大変だけれど、メイクを  
するとリフレッシュできるし幸せ  
になります！ちょっとした外出  
のときに、早速やってみます。



## オリジナル ハンドクリームが新登場！

『わたしのママくらし』のママ職員が開  
発に参加したハンドクリームが登場。  
同時配付の「素肌時間」をチェックし  
てください！

- 子どもが触れても安心な成分
- 柚子の精油を配合した癒される香り
- べたつかない使用感



「リラク  
ス  
ハンドクリーム  
(柚子の時間)」



ほかにも  
肌にやさしい化粧品を  
扱っています



ライフステージを変えたい方へ。

わたしのママくらしpre&baby (プレママ、0歳の子もいるママ向け) ▶ 190811

わたしのママくらしkids (1～5歳の子もいるママ向け) ▶ 190829

※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「[junior]」→「[kids]」→「[pre&baby]」の順で、1種類のみ登録となります。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12月3日  
テーマは「おせち&ごちそう  
"以外の"お正月ごはん。冬  
休みの子どもの過ごし方  
もリサーチします！

