



kids 1歳~5歳

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...

手軽に作れてボリュームもGOOD

レンジミートローフ

まだ濃い味付けの料理は避けたい年齢の子がいて、ピザやフライドチキンはちょっと……というときにおすすめ。味付けを薄くして、おとなはこしょうやケチャップをかけて。あらかじめ切り分けておけば、取り分けも楽です。



▲オートミール(パン粉でもOK)と牛乳、ミックスベジタブル、ひき肉、片栗粉、塩・こしょうを加えてよく混ぜ、ラップで包んで棒状にのばし、端をねじってレンジで3分加熱。裏返して2分加熱。

食べ盛りうれしい腹もち!

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みだけのお手軽ピラフ。仕上げにオリーブオイルを少量たしても。



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です。



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▶



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)

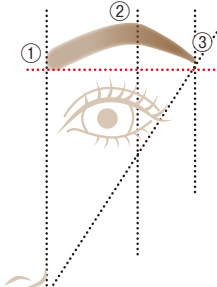


2 まゆ(アイブロウ)で 印象アップ！

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
の延長線上に。
- 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。

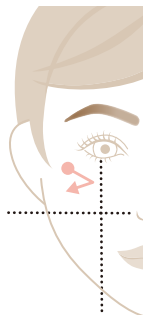
3 チークで顔を 明るく！

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歳の子がいるママ向け) ▶ 190811

わたしのママくらしjunior (6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「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。※「タバコ」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！

