



pre &amp; baby ~0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...

専用の容器や  
材料がなくてもOK

## チーズフォンデュ

直火にかけられる容器があれば、専用の鍋などがなくても意外とできるもの。コンロで温めて食卓に出し、さめてきたらコンロにかけ直す、で充分。シュレッドチーズと牛乳、片栗粉を混ぜると、かたまりにくくなって食べやすいです。



ゆで野菜なら、手づかみ食べを始めた子どもにも食べられる!

▲とろりとしてきたら、ゆで野菜やフランスパン、ウインナーなど好みの食材をつけて。

## 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!

ワンハンドで食べられる

## ケーキ・サレ

ホットケーキミックスに牛乳、卵、冷凍ほうれん草とウインナーを混ぜて焼くだけ。見た目もおしゃれで満足感もあるし、子どもの相手をしているが片手で食べられるのもいいです。



12月2日に  
「お料理セット」も  
登場予定  
※コトコトのみ

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メスープ、牛乳、缶詰のコーンを鍋で温めるだけ。ほかにも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

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。



## みんなどうしてる? ホームパーティーあれこれ

11時からが定番。眠くなったお昼寝スペースを作って、うまく寝てくれればあとはママのおしゃべりタイムに

子どもはまだ小さいのでおとなと同じ食卓。ゆったり座れる座卓が過ごしやすいです

アルコールを飲まない人用のドリンクも何種類か用意しておく◎

食事場所とは別に「遊ぶ部屋」を仕切って用意(片づけは前日にがんばる!)

★ 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)

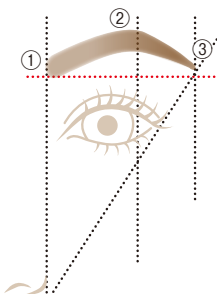


### 2 まゆ(アイブロウ)で 印象アップ！

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。

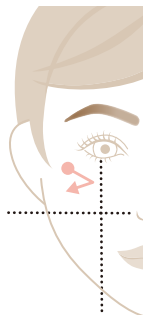
### 3 チークで顔を 明るく！

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kids(1～5歳の子がいるママ向け)▶ 190829

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！

