



わたしのママくらし Vol.16

ママ組合員に
聞くわが家の
「魚おかず」アイデア

「できればバランスよく食べてほしい」という思いとはうらはらに、子ども人気はイマイチな魚のおかず。そこで今回は、ママ組合員から食べさせるコツや「魚でもこれならいける!」というアイデアを集めました。

うちではこのレシピが人気!

定番ですが、やっぱり衣をつけてフライにするとよく食べます。アジの干物は嫌がるのに

切り身をひと口サイズにカットしてから揚げに。下味にカレー粉を加えるのがポイントです

さわやかソースで
食欲増進!

淡泊な白身魚は、小麦粉をはたいて塩・こしょうを強めにふり、カリカリになるまで焼きます。皿に取り出したらフライパンにバターとレモン汁を煮詰めて「レモンソース」を作ってからで上がり!

とにかくよく食べるので、骨とり済みの魚と、玉ねぎやもやし、きのこを炒め合わせて大皿おかずに。厚揚げやドライパックの大豆を入れると食べごたえが出て夫も満足してくれます

〈鮭としめじの厚揚げ炒め〉



ワザあり! 献立づくりにはひと工夫

焼き魚などはボリュームがなくて不満そうなので、「魚を食べたらこれも食べていいよ」と1品追加します

必ず食べる!という
タイミングを狙います

わが家では「朝ごはんには魚」と決めています。何も食べずに学校に行くわけにもいかない息子は、渋々食べるようになりました

バルの商品に頼っちゃいます

お茶碗サイズのミニ丼ですが、流水解凍ですぐ用意できるしお値段もお手ごろ。彩りもよくて、おとなのおつまみにもなるので重宝します。子どもってなぜか刺し身だとよろこぶんですね



『とろっとまぐろ丼』

盛りつけ例



漬け魚やみりん干しはごはんがすすむ味だからか、子ども受けがいいです。朝出かける前に冷蔵庫に入れておけば、帰ってきて焼くだけ、というのも手軽で気に入っています



『骨ぬきさばみりん干し』

解凍する時間もない、というときは凍ったまま焼ける魚にとっても助けられています。とくに「チーズイン」なところはガッツリ系男子もぐっぐぐみるみたいです

フライパンでOK!



『サーモンカツレツ (チーズ&ほうれん草)』

しっかり味の
惣菜をアレンジ

味がしっかりついているので、きゅうりやレタスを加えてボリュームアップして、サラダ風に。骨を気にしないでいいし、野菜もたっぷり食べさせられて一石二鳥です

『骨まで食べられる小あじの甘酢漬』



『恩納村の太もずく』



魚を調理しなきゃ!と思うと腰が重くなるので、しらすやもずく、あさりなども「魚介」にカウントしています

教えて！ 小学生の おやつ事情

子どもたちが大好きなおやつ。でも、成長するにつれて種類や量を親がいちいち把握しにくくなっていくのもたしか。そこで今回は、小学生ママ&パパに「おやつ」の悩みを聞いてみました。

留守番中のおやつ対策は？

個包装の菓子はあつという間に食べつくしてしまうので、おなかの足しになる肉まんや焼きおにぎり、パン、みたらし団子などを用意しています

透明のびんにお菓子をを入れて台所に並べています。減りがわかるので意外とドカ食いしません

「もち」なら意外と子どもだけで作れます

耐熱皿にもちと水をひたひたに入れて、電子レンジ600Wで1分半、ラップをかけずに温め、お湯を捨ててしょうゆと砂糖をかけて完成です

バルのハッシュドポテト、クロック、チキンナゲットは電子レンジが使えればできるので買い置きしてあります



『産直じゃがいものハッシュドポテト』



『までっこ鶏チキンナゲット(うす味)』

常温で置いておける軽食は重宝しています



『板チョコクロワッサン』



『ノンカップ麺うどんセット』

“ジャンク”なおやつ、どこまでOK？

親同伴で ちょっとずつ解禁に

幼稚園までは気を遣っていたけど、小学生になってファストフードは解禁しちゃいました。じつは親も楽しみだったりで……

「添加物の少ないおやつを」と思っても、学童だとどうしても出るのてなし崩し的にOKに。将来ママがうるさく言っていたなあという記憶が残ればよし、としています

あまり神経質にならず、食事のバランスがとれていればおやつは好きなものでいいかな、と思っています

虫歯が心配なのでベタベタしたキャラメル系はなし、と決めています。が、ほかは大体OK

特別な日の ごほうびにしています

サッカーでがんばった日や、からだをたくさん動かした日には炭酸ジュースを飲んでいいよ、と決めています

どうする？ 友だちとの「お菓子づきあい」

お友だちからのお菓子は 最初はびっくり！

習いごとのお友だちからお菓子をたくさんもらってきます。禁止しようかと悩みましたが、**社交性が育つかな、**と思いい、交換用のお菓子を持たせてみています

同じお菓子でもドラッグストアで買うと安いとか、**子どもなりに社会勉強している**ようなので、お小遣いでの買い食いはOKにしています

お友だちの家に行くとき向けに、バルのカステラやドーナツ、玄米チョコを常備しています

上級生といっしょに無断でお年玉を使って買い食いしていたとわかり、驚きました。そして「低学年のうちは買い食いしたら報告してね」と話しました



『産直小麦のカステラ』



『産直玄米のパフチョコ』

3月号への投稿大募集！

「朝の子どものお仕度どうしてる？(仮)」
あわただしい登園、登校前の子どものお仕度に
関するお悩みやアイデアを大募集！

投稿はこちらから▶



昨年10月に実施した日帰りバスツアー
「親子にやさしい産地体験」
のレポートがご覧いただけます。

◀こちらからどうぞ



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歳の子もがいるママ向け) ▶ 190811

わたしのママくらし kids (1〜5歳の子もがいるママ向け) ▶ 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種類のための登録となります。ご了承ください。
※「タペンダ」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

今回は2月4日

時短ごはんの強い味方！
「お料理セット」のお試し
レポートをお届けします

