



junior 6歳~

Vol.17

pal*system

2018年2月4日

わたしのママくらし

組合員が
レポートします

使ってみました!

パルの「お料理セット」

ごはんのおかずが簡単に作れる「お料理セット」。今回は組合員のみなさんに、実際の使い勝手や家族の反応をレポートしてもらいました!

パルシステムの 「お料理セット」とは?

2~3人分のおかずが作れる材料と、味付け用のたれがいっしょになった商品です。野菜は洗浄・カット済みだから、すぐに調理ができて便利!



『コトコト』の
18~19ページでも
紹介しています!



こちらからも注文できます

パルシステム 注文

検索

カット済み&たれ付きで手軽なぶん、親子で料理する時間ができました



戸谷彩さんと
ひろくん(6歳)、
りっちゃん(8歳)

いつもは子どもにお手伝いをさせる余裕がなかったので、よい機会になりました。野菜や果物の産地、生産者さんを思い、話しながら料理する時間をもて、よりおいしく食べられた気がします。

1日目

厚揚げのホイコーローセット



娘は「おいしくなあれ、って一生懸命切ったよ!」と言ってくれました。息子も「厚揚げは苦手だけど、これなら食べられる」とうれしい反応です



副菜のスープは、パルの「わかめのあさりスープ」に春雨やしいたけを加えてボリュームアップ。サラダやもずく、納豆、りんごなども出しました。味は濃いめで子どもたちもごはんをパクパク!

2日目

ミートボールと野菜のクリーム煮セット



子どもには「ミートボールがおいしかった!」と好評で、もっと増やしてほしいというリクエストも。スープにして朝に飲みたい!

注文していた「グリーンボックス野菜セット」の中からかぶとめじを追加。彩りもアップしました。メインにするなら、わが家ではもう少し野菜が大きいカットだったらよかったかも。レシピをしっかりと見ながら作ったので、予定より時間がかかりましたが、家族に好評で満足です!

献立を考えなくてよいのでいつもより心の余裕ができました



M.Kさんと
Mくん(7歳)、
Yくん(2歳)

時短になったというよりは、すでにメニューが決まっている、仕事の帰りに「今日の夕飯何にしよう…」とならず心が楽になったのがあります。

1日目

ミートボールと野菜のクリーム煮セット



いつもは「食べさせて〜」という下の子ども自分から食べていました。食べ盛りの上の子は2杯もおかわり!



食欲旺盛なわが家は3.5人前がスタンダード。材料のミートボールが6個だったので、ウインナーとお蔵暮のかき、ブロッコリーを追加。夫の分もきちんと足りました。副菜は赤かぶとツナのあえもの、かぶの葉入りがはん。

2日目

厚揚げのホイコーローセット



取り分けただけど、下の子は大好物の焼き小龍包ばかり(苦笑)。辛いものが苦手な上の子には少し辛いだったみたい

たれが濃いめとの口コミを見て、かぶと玉ねぎを追加。厚揚げなのでヘルシーだし、たくさん食べても罪悪感が薄いのがいいですね。副菜は小龍包と豚汁でした。



メインは
「お料理セット」でOK!

スピード&かんたんサブおかず

「もう1品欲しい!」というとき、みんなどうしてるの? ママ組合員からのアイデアをご紹介します。

副菜

「そのまま出せる一品」
をいっしょに注文します。

帰りが遅くなって、主菜を作るだけで精一杯!というときは、盛りつけるだけでさっと出せるおかずが心強いです。お料理セットといっしょに、何か一品は注文しておきます。(A.Mさん)



「豆いっばい」
うの花



「産直
じゃがいもの
サラダ」



「こんにゃく
白和え」

混ぜれば完成!
食物繊維たっぷりサラダ。

「サラダベース産直ごぼう」に、ドライパックのひじきやミックスビーンズを混ぜてサラダに。どれも袋を開けて混ぜるだけで、洗い物も少なくできるのが便利です。(M.Tさん)

お手伝いで時短に!?

野菜を切って、塩こんぶや顆粒だしといっしょにポリ袋へ。あとは子どもに「もみもみして～」と頼んじゃいます。しめじを小房に分けたりするお手伝いも子どもの方が上手かも。(M.Tさん)



缶詰アレンジで
ごはんのすすむおかずに。

わが家では、ときどき「さんま蒲焼缶」にスライスチーズをのせて、レンジでチンしてごはんのせ、お手軽井に。時間がなくて、火を使いたくないときに登場するメニューです。(K.Yさん)



「さんま蒲焼缶」

青じそをせん切りにしてのせるだけでも1品に! お酒のおつまみにもなりますよ。さば缶やさんま缶でもおいしいです。(A.Kさん)



「は～い、
さばみそ(缶)」



スープ

乾物を使って
鍋いらず中華スープ。

顆粒の鶏ガラスープと白ごま、カットわかめ、ごま油少々をおわんに入れて、お湯を注ぐだけで即席スープのでき上がり。主菜を作っている間にできちゃいます。(Y.Mさん)

みそ汁が鍋いらず。
30秒でできる裏ワザも!

動画で作り方を
紹介中



冷凍具材だけでも
ちゃんとしたみそ汁に。

冷凍の油揚げや野菜、豆腐があれば、だしを煮立てて順々に入れ、みそを溶くだけで「具たくさん汁」に。味付けを変えれば洋風にもできますよ。(M.Iさん)



「国産大豆カット
絹とうふ」

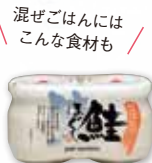
ごはん

さっと混ぜごはんにして
彩りアップ。

なんとなく「おかずに緑が足りないな」と思ったら、さっと冷凍枝豆をごはんに入れて「豆ごはん」に。炊き込みごはんよりも手軽で見栄えがするし、手が込んだ感じになります。(Y.Tさん)



「ひじきふりかけ
(しそ風味)」



「鮭ぐし」



「北海道むぎえだめ」

3・4月号への投稿大募集!

「家事の時短ワザ・体験談(飯)」
出産や職場復帰を機にやり方を変えた家事や、取り入れたグッズ・家電などを教えてください!

投稿は
こちら
から▶



「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
Webで見られます!

◀ 詳しくはこちら!



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kids(1～5歳の子がいるママ向け)▶ 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3月4日
特集は入学・入園目!
「どうする?子どもの朝
じたく」です

