



# 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、すぐに調理ができる便利!



『コトコ』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



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がもてて、よりおいしく食べられた気がします。

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

1日目

### 厚あげのホイコーローセット



娘は「おいしくなあれ、つて一生懸命切ったよ!」と言ってくれました。息子も「厚あげは苦手だけど、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『わかめのあっさりスープ』に春雨やじ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バクバク!

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」の中からかぶとしめじを追加。彩りもアップしました。メインにするなら、我が家ではもう少し野菜が大きめカットだったらよかったかも。レシピをしっかり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!



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ので、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がたかったですね。

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

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~」という下の子も自分で食べていました。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、ウインナーとお歳暮のかき、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、かぶの葉入りごはん。

2日目

### 厚あげのホイコーローセット



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

それが濃いめとの口コミを見て、かぶと玉ねぎを追加。厚あ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。副菜は小籠包と豚汁でした。



メインは  
「お料理セット」でOK!

## 副菜

「そのまま出せる一品」  
をいっしょに注文します。

帰りが遅くなつて、主菜を作るだけで精一杯!というときは、盛りつけるだけであ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)



『豆いっぱい  
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にのせ、お手軽弁に。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)

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)



『はーい、  
さばみそ(缶)』



『さんま蒲焼缶』



## 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



## 冷凍素材だけでも 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「具だくさん汁」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  
純とうふ』

## ごはん

## さっと混ぜごはんにして 彩りアップ。

なんとなく「おかずには足りないな」と思ったら、さっと冷凍枝豆をごはんに混ぜて「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)



混ぜごはんには  
こんな食材も



『ひじきふりかけ  
(しそ風味)』 『鮭ほぐし』



『北海道むきえだまめ』

## 3・4月号への投稿大募集!

「家の時短ワザ・体験談(仮)」

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歳の子どもがいるママ向け)▶ 190811

わたしのママくらしkids(1~5歳の子どもがいるママ向け)▶ 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種類のみの登録となります。ご了承ください。  
※「タベンダ」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

次回は3月4回  
特集は入学・入園目前!  
「どうする? 子どもの朝  
じたく」です

