



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」

晩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!



重光奈津子さんと
ゆづきちゃん(4歳)、
かいくん(1歳)

育休前はけっこう利用していたけど、最近お休みしていた「お料理セット」。でも使ってみたらやっぱり便利! ふだんよりさつと味が決まるし、やんちゃ盛りの息子の相手をする時間もできました。

いつもより20分くらい時短に。子どもと遊ぶ時間ができました

1日目

ポテトミートグラタンセット



じゃがいもとブロッコリーを足してボリュームアップ。食欲旺盛な子どもたちも満足な分量でした。トマト味で、具がみじん切りで食べやすいのもよかったです。

2日目

彩り海鮮八宝菜セット



子どもが好きなうずらの卵と絹豆腐を1丁追加して、八宝菜丼にしました。白菜が大きかったので、炒めながら、キッチンばさみでカット。

具材カット済みって予想以上にいい! 夫にも作ってもらえそうです

1日目

産直豚肉と野菜のスタミナ炒めセット



さつまいもと人参を追加して、夫も満足のボリュームに。みそ汁を作っている間に豚肉を家にあった塩こうじに漬けてアレンジ。ブロッコリーにのりをあえたお手軽ナムルをプラス!

2日目

ミートボールと野菜のクリーム煮セット



具材は半分の大きさにカット。野菜を足したので味は薄めず。おかわりするほど気に入っていました



相澤歩美さんと
みおちゃん(4歳)、
りこちゃん(2歳)

はじめて使いましたが、ふだん1時間かかる調理が30~40分で済みました。食後のお風呂や寝かしつけもスムーズに。料理が苦手な夫もチャレンジしやすそうですね。

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、すぐに調理ができます!

『yumyum For Baby & Kids』の5ページでも
「子どもにとりわけられるお料理セット」を紹介しています!



こちらからも注文できます

パルシステム 注文 検索

KIDS



KIDS

子どもの好物のしめじと、彩りで冷凍コーンを追加。ミートボールや野菜は、子どもたちにはちょっと大きめだったかも。サラダは常備しているゆでブロッコリーとミニトマトを使って作りました。

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)



『産直
じゃがいもの
サラダ』

『こんにゃく
白和え』

『豆いっぱい
うの花』

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



完成!



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!



「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!

投稿は
こちら
から▶



◀ 詳しくはこちら!

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。

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。

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』



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)



『ひじきふりかけ
(しそ風味)』



『鮭ほぐし
(しそ風味)』



『北海道むきえだまめ』



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junior(6歳~の子どもがいるママ向け)▶ 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

