



kids 1歳~5歳

pal*system

2018年2月4日

Vol.17

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!

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!

「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

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



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! ふだんよりさっと味が決まるし、やんちゃ盛りの息子の相手をする時間もできました。

1日目
ポテトミートグラタンセット

上の子はおとなと同じメニュー。下の子にはドリア風にして、サラダの代わりにたまご豆腐を出しました

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みたい。



KIDS

2日目
彩り海鮮八宝菜セット

具材をみじん切りにして別に煮て、薄めの味付けに。副菜も細かく切つてとろみ付けしました

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。



KIDS

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



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いそうです。

1日目
産直豚肉と野菜のスタミナ炒めセット

子ども用はたれを入れる前に取り分けました。キャベツは食べやすいようにカット

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!



KIDS

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

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。



KIDS

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、ドライバ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～」と頼んじやいます。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、お手軽丼に。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

