

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

時短できたので、その分ほかの家事ができました♪



菊地玲恵子さんと理卵くん(7カ月)

夕食作りが20分程度で終了。余った時間で洗濯ものをたたんだり、ほかの家事を余裕をもってできました。あと、生ごみが出ないのもいい! 育児を終えて復職してもこのセットがあると思うと心強いです。

1日目 ミートボールと野菜のクリーム煮セット



- 副菜**
- なし
- BABY**
- おかゆ
 - ささみフレーク(パル)
 - 豆腐
 - うらごし人参(パル)
 - ゆでさつまいも

ちょっと水を少なくしてとろみを濃いめに。夫と2人で食べましたが、ミートボールの食べごたえもあり、わが家にはけっこうボリュームがありました。野菜がたっぷりとれるのもありがたいです。



2日目 ひき肉と春雨のオイスター炒めセット



- 副菜**
- サラダ
 - みそ汁
- BABY**
- おかゆ
 - ささみフレーク(パル)
 - 豆腐
 - バランスキューブ(パル)
 - にさつまいもを混ぜて

春雨はちょっと長かったので事前に切ればよかったかも。ボリュームはあるのに、春雨と野菜がメインであっさり食べられました。帰宅が遅い夫にも作りたてを食べさせられてよかった!



「メニューを考えなきゃ」というプレッシャーがなくて楽でした



内田梨紗さんと花ちゃん(8カ月)

材料がカット済みなのはもちろんですが、何をどう作ればいいのか決まなくて「自分で考えなくていい」のがよかったです。いつもよりちょっとのんびりしてから夕食を作り始められました。

1日目 産直鶏肉とほうれん草のペンネゲラタン



- 副菜**
- サラダ
 - 野菜スープ
 - ゆでじゃがいものジェノベーゼ(パル)
- BABY**
- かぼちゃそうめん
 - トマトの白あえ(豆腐はパル)
 - 煮キャベツのポテト風味
 - りんごのコンポート

「ちょっと濃いめだけど、また食べなくなる味」と夫。2人で満足できるボリュームでした。副菜にはゆでたじゃがいもにパルの「ジェノベーゼソース」をあえました。



2日目 ひき肉と春雨のオイスター炒めセット



- 副菜**
- サラダ
 - 中華スープ
 - 自家製漬け物
- BABY**
- おかゆ
 - 鶏だんごときのりクリーム煮
 - 焼きいも
 - 柿

わが家にはボリュームが多くて、残して次の日にも食べました。副菜はポリ袋を使って余り野菜でささっと作る「自家製漬け」です。



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)



「豆いっぱい」の花



「産直じゃがいものサラダ」



「こんにやく白和え」

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)



「サラダベース産直ごぼう」

+ 「4種の国産ミックスビーンズ」



「ひじきドライパック(パウチ)」

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」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」

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



完成!

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)



「国産大豆カット絹とろふ」

離乳食

「おかゆに混ぜるだけ」の冷凍ミックスを作りおき。

離乳食は毎食作りきれないので、野菜や肉、魚を細かく刻んで、1食分ごとに分けて冷凍。まとめて週末に作ります。おかゆ以外にもうどんやホットケーキミックスに混ぜたりできて便利です。(K.Sさん)



詳しいレシピはこちら。缶詰や冷凍野菜を使ったフリージングレシピも!

パルシステム 離乳食



鶏ひき肉と玉ねぎとピーマンの冷凍ミックス



おかゆも1食分を冷凍

3・4月号への投稿大募集!

「家事の時短ワザ・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kids(1〜5歳の子どもがいるママ向け)▶ 190829

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3月4回
子ども写真のコツや、出産後の家事のリアルをお伝えします!

