



junior 6歳~

pal*system 2018年4月4回 K-1

Vol.19

わたしのママくらし

どう食べる？

いつ作る？

作り置き活用アイデア

さっと作れる

「日もちおかず」紹介中！

パルシステムのレシピサイト「だいたいどこログ」でも作り置きレシピを紹介しています。



だいたいどこログ

検索

急いで食事を支度したいとき、冷蔵庫にあると心強い「作り置きおかず」。
今回は子育て中の「わたしのママくらし」スタッフが、リアルな作り置き事情を紹介します。

レンジでマーボーナス

レンジカレー炒め風

毎日2人分のお弁当に
常備菜は欠かせません。

冷凍かぼちゃと「煮物」の割合で薄めた便利つゆを耐熱容器に入れ、ラップ1枚を落としふたに、もう1枚を容器にふわっとかけてレンジで3~4分。しばらく放置して完成。

かぼちゃサラダや
チーズ焼きにも
アレンジできます。

即席レンチンかぼちゃ



いつ作る？

時間に余裕がある朝に、夕食も常備菜もまとめて調理するのが私は楽ですね。

夕食作りの
「ついで」で作り置き。

●なす(1本)と豚ひき肉(100g)、焼肉のたれ(大さじ3)、水(大さじ4)、片栗粉(小さじ1)を耐熱容器に入れて混ぜ、ラップをしてレンジで4分。一度混ぜて再度1分加熱して完成。井がおすすめ！

●キャベツ(1/8個)、厚揚げ(1枚)にカレー粉(大さじ1)、便利つゆ(小さじ2)を耐熱容器に入れて混ぜ、レンジで約3分加熱して混ぜる「カレー炒め風」もよく作ります。

お弁当にも



いつ作る？

常備菜作りに疲れると本末転倒なので、夕食を作りながら余り野菜で1、2品作ります。

手が空いたときに
まとめて作り置き。

「お料理セット」で作れるきんぴらをアレンジ。冷や奴にのせたり、細かくきざんでチャーハンにしてお弁当にしたり。蒸しじゃがいもにチーズといっしょにのせて焼けば、和風グラタン。野菜や目玉焼きとパンにはさんで、和風サンドにも！



「具だくさんの
産直牛肉
きんぴらセット」

冷凍の井ぶりおかずも
作り置きに使えます。

「中華井の具」をレンジで温め、炒め野菜とあえてあんかけ炒めに。1食分が2食分になってお得感があります。



「産直野菜たっぷり！
中華井の具」

野菜増量「あんかけ炒め」



いつ作る？

「週末まとめて作る派」です！

きんぴらをとことん活用



いつ作る？

夫が外で夕食を済ませる日や、日曜に子どもと遊んでくれている間にまとめて作り置きます。おもに夫の平日お弁当用です。

子どもの朝食&
夕食用に作ります。

じゃがいも、人参、玉ねぎと好みの野菜、肉(ベーコン、ひき肉など)、コンソメ、クリームシチューフレークをフードプロセッサーで細かくして、冷凍チャック袋に入れ平たくして冷凍。パキッと折って水や牛乳といっしょに鍋で温めれば、具だくさんスープ完成！

かんたんスープの素



いつ作る？

常備菜はたいてい朝と夕食用。夕食準備のついでや後片付けの合間に、できる分だけ作ります。

「節目」ごとの子どもの変化をのりこえて！

教えて！あなたの子育て 「ビフォー・アフター」

子どもはかわいいけれど、子育ては思い通りにはいなくて……。そこで今回は、子育ての「節目」を迎えたママ組合員みなさんに、その経験談を伺いました。環境や子どもの変化には戸惑うことも多いけど、乗り越えた先にはきっと親自身も成長しているはず。ぜひ、参考にしてみてください！

小学校にあがったら…

**就学のハードルは
高いけど心配無用！**

佐藤香織さんと
娘のゆいちゃん(7歳)
アンちゃん(3歳)



小学1年生の娘は2歳までは保育園で、その後幼稚園に入園。幼稚園への移行はスムーズだったのですが、**小学校に上がったとたん「行きたくない！」とだだをこね**困り果ててしまいました。小学校の担任の先生は幼稚園に比べて厳しめだったのがつらかったよう。そこで幼稚園のときのお友だちに会ってリフレッシュする時間を作ったり……。でも結果的には6月の**運動会をきっかけに小学校でもお友だちができ**、今では学校が大好きになったんですけどね(笑)。



思い出のエピソード

運動会の練習と本番を通して、みんなでからだを動かす楽しさを味わったのをきっかけに、娘は学校が大好きに。授業もやる気があり、習い事も一生懸命取り組んでいます

再就職してみたら…

**大変なこともあるけど
復職をしてよかった！**

以前はカフェで働いていました。育児休業明けにさっそく復職したかったけど、さまざまな事情から退職に……。その後、再就職のため面接を受け始めましたが、「小さい子どもがいる人はNG」とことごとく落ち、泣きたい気持ちになりました。でも息子が4歳の時、近所のファミリーレストランに応募したら合格！**息子が小学生になった時**、お友だちに「うちのママは〇〇で働いているんだぜ！」と自慢していたと聞いて、思わずジーンとしてしまいました。



前川小百合さんと
夫の高宏さん、
息子の勝巳くん(8歳)

思い出のエピソード

写真は息子が私の働くレストランで食事をしているところ。息子へのいつものご褒美はこのごはん。ママの職場でもあり、息子と私の思い出の場所にもなっています



育休から復帰してみたら…

**復帰前は不安があったけど、
気持ちを切り替えました。**

第1子が1歳のときに、職場に復帰しました。保育園からの呼び出しや、家事との両立ができるか**不安だったのですが、思ったより何とかなった**気がします。パルの「裏ごし」シリーズやお料理セットに助けられたし、**がんばっても時間は増えないな、と気持ちを切り替えた**のも大きかったです。今は第2子を出産して育休中。兄弟同時に泣かれることも多くてなかなか大変ですが、うまく肩の力を抜いて過ごしていきたいです。



徳永絢恵さんと
夫の浩一さん、
息子のはるきくん(2歳)、
かずまくん(0歳6カ月)



思い出のエピソード

やっと兄弟がながよく眠れるように。最近少しずつ、やきもちを焼かずにいっしょにいられるようになって、成長を感じます

6月号への投稿大募集！

「教えて！“アナログ”なうちあそび」
テレビやDVD以外の「家あそび」アイデアを特集します。梅雨の過ごし方を教えてください！

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**

今回は5月4回
人気企画「となりの組合員の晩ごはん」。1週間の食卓をとことんリサーチします！

