



kids 1歳~5歳

pal*system 2018年4月4回 K-2

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

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。

さっと作れる
「日もちおかず」紹介中!

パルシステムのレシビサイト「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

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、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。

「具だくさんの
産直牛肉
きんぴらセット」

「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、細かくぎ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!



冷凍の丼ぶりおかずも
作り置きに使えます。

「中華丼の具」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!
中華丼の具」

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。

毎日バタバタ! でもふと立ち止まって...

教えて!あなたの子育て 「ビフォー・アフター」

思い描いた通りにはなかなか進まない、
出産や子育ての現場。「こんなはずじゃなかったのに」
「ほかのママはうまくやっているんだろうな」と
落ち込んだりした経験はありませんか?
今回は子育ての「節目」を経験した
ママ組合員のみなさんに、その経験を伺いました。

幼稚園に入ってみたら...

みるみる成長する娘に驚き!
でも少し寂しさも感じます。

就園前はすごくママっ子で、外でも私に
べったり。ほかの子となかなか遊ばせ
ませんでした。入園最初の2カ月も泣き通しで、なじむのには時間がか
かりましたね。今はお友だちの話もたくさんするようになり、ほっ
としています。
でも、もっと子どもといっしょに平日遊びに行けばよかったな、
と思うことも。子どもとゆっくり過ごす時間がこんなに減るなん
て、と気付いて、寂しくもあります。休日の時間がすごく貴重に
感じますね。



岡本 奈緒美さんと
娘の優月ちゃん(4歳)、
結夏ちゃん(1歳)



思い出のエピソード

姉妹でなかよく遊んでいる、
珍しい1枚(笑)。最近はどうし
ても上の子に当たりがちなの
も、じつは悩みのひとつです

再就職してみたら...

煮詰まり気味だった
子どもとの関係が、よい方向に。

結婚を機に退職したけれど、ずっと外
で人と接する仕事をしたいと思っていました。幼稚園の入園を
きっかけに再就職。午前勤務で働き始めました。
それまでは、親子の時間はもちろん楽しいけれど、正直煮詰まり
感もありました。男の子のパワーがすごくて、買い物なんかでき
たものじゃなかった。でも、今はお互い外での刺激があることで、
笑顔が増えたような気がします。



野本 千明さんと
息子の1くん(2歳)

思い出のエピソード

幼稚園の運動会のお弁当で
す。「子どものお弁当を作る」
というのがすごく「親」って感
じがして、感慨深かったです



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。



徳永樹恵さんと
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

やっと兄弟がなかよく眠れ
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

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!

