



わたしのママくらし

いつ作る?

作り置き活用アイデア

どう食べる?

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。

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枚を落としぶたに、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。

手が空いたときにまとめて作り置き。

「お料理セット」で作れるきんびらをアレンジ。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』



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。

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。丼がおすすめ!

● 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」もよくあります。

レンジでマーボーナス



レンジカレー炒め風



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。

野菜増量「あんかけ炒め」



『産直野菜たっぷり! 中華丼の具』

いつ作る?

「週末まとめて作る派」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片付けの合間に、できる分だけ作ります。

いつ作る?

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「だいどこログ」でも作り置きレシピを紹介しています。



だいどこログ

検索

毎日バタバタ！でもふと立ち止まって…

教えて！あなたの育て 「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。

幼稚園に入つてみたら…

みるみる成長する娘に驚き！
でも少し寂しさも感じます。

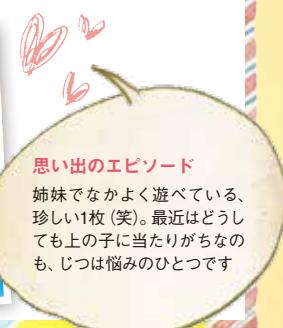
就園前はすごくママっ子で、外でも私にべったり。ほかの子となかなか遊べませんでした。入園最初の2カ月も泣き通しで、なじむのには時間がかかりましたね。今はお友だちの話もたくさんするようになり、ほっとしています。でも、もっと子どもといっしょに平日遊びに行けばよかったな、と思うことも。子どもとゆっくり過ごす時間がこんなに減るなんて、と気付いて、寂しくもあります。休日の時間がすごく貴重に感じますね。

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

姉妹でなかよく遊べている、珍しい一枚（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



6月号への投稿大募集！

「教えて！“アナログ”なおうちあそび」
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！



再就職してみたら…

煮詰まり気味だった
子どもの関係が、よい方向に。



野本 千明さんと
息子のくん（2歳）

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なと思っていました。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。



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』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。



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ヶ月）

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、思つたより何とかなった気がします。バルの「裏ごし」シリーズやお料理セットに助けられたり、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。



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。最近少しづつ、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



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！

