



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。

「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。

出産してみたら...

「ふつうのこと」の大変さと、 家族のありがたみを実感。

夫の帰宅が遅く、平日はほぼふたりきりです。産後すぐは家事をする間も子どものことが気になり、**24時間気を張って生活する毎日**。こんなに「ふつうのこと」が大変だとは思いませんでした。
日中いない夫にはこの辛さは伝わりづらいな、と思い、帰宅後は子どもの動画や写真で成長を見せつつ、**具体的に「こんなことが大変なんだ」と伝えるように**。自分の気持ちをわかってもらえるようになり、状況を共有することって大事だな、と思いました。

R.H.さんと
娘のゆあちゃん(1歳)

思い出のエピソード

寝返りに成功した娘。寝返り自体にも感動したし、首がすわった! やった! 抱っこが楽になる! とひそかによろびました(笑)

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

出産してみたら...

思っていたより時間がない! いい意味で割りきりました。

「上の子は2歳になるし手が離れるかな」と思ってたふたり目を出産したけど、甘かった! 妊娠中も抱っこをせがむし、産まれてからも下の子と同時に泣き出して、**授乳しながら片方の手で抱っこ。文字通り手一杯な毎日です**。
今は育児休業中で、上の子は保育園。日中も離乳食や夕食の準備などがあり、思っていたより時間がないと感じます。でもおかげで、**うまく手抜きしようと早めに割りきることができるようになりました**。

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!



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サーチします!

