



## 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、夕食も常備菜を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。

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

## レンジでマーボーナス



## レンジカレー炒め風

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」もよく作ります。

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」

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』

いつ  
作る?

「週末まとめて作る派」です!

## かんたんスープの素

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♪

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。

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。

## 出産してみたら…

「ふつうこと」の大変さと、家族のありがたみを実感。

R.H.さんと  
娘のゆあちゃん(1歳)

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。



### 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！とひそかによろこびました(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。

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』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)

「上の子は2歳になるし手が離れるかな」と思って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一緒に泣き出して、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りができるようになりました。

### 思い出のエピソード

やっと兄弟がなかなかよく眠るように。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



## 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種類のみの登録となります。ご了承ください。  
※「タバッダ」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！

