



Vol.19

わたしのくらし

家での気楽なランチ。組合員のみなさんから集まった、簡単、手軽な技ありメニューや、おすすめ商品、ランチにまつわる「声」をご紹介します。

おうちで
どうしてる？

わが家のお昼ごはん事情

ちょっとひと手間かけてます

冷凍チャーハンは
+αして。

たまに定番のチャーハンにレタスや卵をプラスして炒めて食べます。冷凍食品っぽくしないで、さも自分で作ったように見せるのがコツです(笑)。(バルシステム神奈川ゆめコープ Y.F.さん)



『直火炒め
チャーハン』

「焼き納豆」に
ハマっています。

オリーブオイルを熱したスキレットにかき混ぜた納豆を入れ、卵を割り入れます。ミニトマトやブロッコリーなど、冷蔵庫にある野菜もいっしょに焼くと、彩りも栄養バランスもよくなります。(バルシステム東京 A.T.さん)



仕上げに醤油を
じゅっとたらすと
ごはんにもバンにも
合います！

もみのり、
じゃこ、チーズを
トッピングしても
Good!

包丁・まな板不要、
電子レンジでそばろ丼。

バラ凍結のひき肉に、便利つゆ+砂糖+酒を合わせて、電子レンジで温めるだけ。火の通り具合を見て1度加熱したあとに、かき混ぜて再加熱すれば完成です(500Wで合計5分～6分程度)。ごはんのにせてそばろ丼に。(バルシステム埼玉 R.I.さん)

必要な量だけ
使えて便利



冷凍ほうれん草で
彩りもプラス

ひとり分を小分けで冷凍。
ランチ用は朝、冷蔵で解凍。

健康のためにたんぱく質をとりたいたので、ランチでレバーをよく食べます。最近のお気に入りにはレバーとドライトマトの Pasta。小分けして冷凍しておいたレバーを加熱し、ドライトマトやミニトマトといっしょにパスタにのせます。味付けはオリーブオイルと塩、こしょうだけでもおいしくいただけます。



バルシステム
神奈川ゆめコープ
和泉まさ江さん

ライスバーガーでこんな食べ方も。

焼きおにぎりバーガーを温めた後、器のなかで崩して、ナムルをのせたら即席ピビンバ風ごはんに！ おにぎりバーガーの濃いめの味付けがナムルとマッチして、おいしいです。(バルシステム東京 M.S.さん)



『コリアンナムルセット』



『焼きおにぎりバーガー』

今回は自分で作った
ナムルを混ぜました



トマトは
家庭菜園の
ものを収穫





やっぱり頼りになる麺メニュー

冷凍のかき揚げを常備

写真は『茶そば(流水解凍)』に湯通したなめこ、大根おろしを添えたものと、冷凍のかき揚げをレンジで温めました。流水麺は水にさらすだけで解凍して食べられるので便利です。冷凍のかき揚げは冷凍室に常備しておくとうどんのトッピングや汁の具などに使えて重宝しています。(パルシステム神奈川ゆめコープ 吉田由紀さん)



ひとり暮らしにも便利

- パルシステムの二八そばや、パスタは常備しています。お休みの日が楽しみです。
- 『産直小麦のソース焼きそば』がおすすめ。麺自体がおいしいです。
- ノンカップはすぐできるし、カップラーメンみたいにゴミが出ない。余った野菜をちょっと足せばボリュームアップできて、気に入ってます。



「ノンカップ麺」



『産直小麦のソース焼きそば』

『醤油バター
たらこスパゲティ』

『二八そば』

かくれファン多し、『鶏がら醤油ラーメン』



昔ながらのシンプルなしょうゆ味なので、食べ飽きません。しかも化学調味料が入っていないからスープもすっきり。甘辛く煮た豚バラ肉や、ねぎをたっぷり入れるのがおすすめです。(パルシステム神奈川ゆめコープ A.K.さん)

ランチにまつわるあれこれ

お昼は心づもりしておかないと、どんどんおっくうになるので、意外と手間取ります(面倒になって貧相なメニューになると、家族から文句も出るでしょう...)。3日分とかまとめて考えておくことが必要かなと思います。

10年後、20年後は小さな結果の積み重ねなのだなと思うことがあり、食事の用意は面倒なところもありますが、毎日のことなので、無理はしません。できる範囲で手抜きせずがスタンスです。

わが家は夫が単身赴任で娘とふたりなので、夕飯を三人分のつもりで作って、余ったごはんは私の翌日のランチに。数年後に退職する主人のお昼ごはんのことを思うと、頭が痛いです。

定年後は働いているときと同じように食べていましたが、どうしても、からだを動かすことが減るので、日中は、お腹がすいたら何かつまむ程度にして食べるようにしたら、体調がよくなりました。

次回5月4回の「わたしのくらし」では、「夏に向けたスキンケア」「“噛む”レシピで強い歯に」を紹介します。

募集中!

7月4回のお題

教えて夏バテ防止術

暑さに負けないように、自分で心がけている健康法や、火を使わない調理法、食事の知恵などを教えてください。「暑いからこそ楽しみにしていること」も募集中です。

応募はこちら!



左の二次元バーコードをスマホで読み取り、表示されるURLをクリック。アンケートフォームにアクセスしますので、そのまま記入して画面の「送信」ボタンをクリックしてください。



ライフステージを変えたい方へ。

※新しいステージのお届けをご希望の方は、それぞれの6ケタの申し込み番号を
用紙に記入するか、インターネットでご注文ください。※ほかのステージの記事
やバックナンバーはwebでご覧いただけます。※配付停止はこちら・190845

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

