



pre &amp; baby ~0歳

Vol.20

私がお見せします!

## 今週のお届け商品

- もったいないグリーンセット
- 産直豚肉のチンジャオロースセット
- 子持ちからふとししゃも
- 国産大豆使用信州白こしみそ
- 子どもの麦茶 (ABバック)
- 産直たまご (白玉) 10個
- なめらか絹とうふ小分けパック
- 産直大豆の小粒納豆 (たれ・からし付)
- おいしい低脂肪ヨーグルト
- 産直豚カタ・モモ切落し徳用

平野 純貴さんと  
ふみかちゃん (9カ月)見せて  
ください!わたしのママくらし  
平日の晩ごはん

1週間分の食材、みんなどうやってやりくりしているの?

平日の献立づくりや、“これは使える!”というお気に入りの食材について取材しました。

平野さんの  
平日晩ごはんの  
コツ

## 週末に作るフリージングや、お料理セットを活用!

## 1日目 (木曜・パル配達日)

この日のメニュー: チンジャオロース / かぶの  
葉のふりかけ / わかめと豆腐のみそ汁 / 納豆帰りが遅くなったので  
お料理セットをメインに。

パパッと作れるお料理セットをメインにして、残りの時間で大根やかぶの葉のふりかけを作りました。夫の好物なので、届いた日に1週間分作りおきます。

『産直豚肉の  
チンジャオロース  
セット』

## 2日目 (金曜)

この日のメニュー: トロトロ豚とかぶの  
甘辛炒め / かぶの葉のふりかけ /  
えのきと豆腐のみそ汁 / サラダ豚肉はどの野菜とも相性◎。  
毎週注文しています。

「もったいないグリーンセット」の野菜と、豚肉でメインに。何が届くかわからない野菜セットでも豚肉なら合わせやすいので、「パルくる便」で毎週注文しています。ミニトマトはきざんで、フリージングした野菜や肉と混ぜて離乳食に。

『産直豚カタ・モモ  
切落し徳用』

## 3日目 (月曜)

週末に作りおきた  
おかずを出して、時間短縮!

肉じゃがと肉みそは週末に多めに作っておいたものを温めるだけで完成。ネット限定の「ささかみの古代米」は、味や色合いがお気に入りです。離乳食に作ったヨーグルトゼリー、バクバク食べてくれてうれしい!

この日のメニュー: 肉じゃが / 高野  
豆腐の煮物 / 肉みそ / 古代米入りご  
はん / えのきとねぎのみそ汁ヨーグルト (50ml) をレンジで30秒加熱  
(500Wの場合) し、水でふやかしたゼラ  
チンと果物などを混ぜ、冷やし固める。

## 4日目 (火曜)

ママ友とランチ。夕食は  
ちょっと力を抜きました。

この日はママ友とランチ。雨も降っていたので外で買い物せず、冷蔵庫の残り物で乗りきりました。こんな日のために、パルの焼くだけ・チンだけでできるおかずは何かしら注文しておきます。

この日のメニュー: 焼きししゃも  
/ 高野豆腐の煮物 / 豆腐と野菜  
のみそ汁 / 作りおきの肉みそ『子持ちからふとししゃも  
(アイランド産)』

## 5日目 (水曜)

この日のメニュー: 鶏ムネ肉の簡単しっとり  
チャーシュー風 / 里芋ときこの、豆腐のみそ汁  
/ 納豆“ほったらかし”でできる  
レシピ、好評でした♪

だいたいこログ(\*)で見つけた「鶏ムネ肉の簡単しっとりチャーシュー風」を作ってみました。鍋で煮てそのまま放置するだけでできるので簡単! 鶏ムネ肉は途中でとりわけ、レンジで作ったホワイトソースと野菜をあえて離乳食に。子どものお気に入りです。

※パルシステムのレシピサイト

基本はまとめて  
週末に下ごしらえ。

週末はカレーや肉じゃがを作りながら、野菜や肉、スープをとりわけて、離乳食用のフリージングに。平日はパルの「うらごし野菜」と混ぜてよく出しています♪

じつは妊娠前は料理が不得意で、平日夜は外食が中心でした。産休・育休中にいろいろな料理を覚え、工夫も少しずつできるように。職場復帰に備えてもっとやりくり術を身につけたい!

『うらごし野菜・  
コーン (産直)』

すっかりいい陽気!

# 何持っていく? 子どもとの外あそび

子どもと外へ出て  
「あれを持って来ればよかった!」と  
思ったことはありませんか?  
今回はちょっとした外あそびに  
持って行ってよかったグッズなどを、  
先輩ママに教えてもらいました。



これがあると便利!



「キャロっさんミニ」  
にんじんくだものジュース

初夏は「キャロっさん」を  
凍らせて持っています。1  
時間ほどあそんで休憩する  
ときなどにちょうどよく溶  
けています。

小さなおにぎりやサン  
ドイッチとお茶。お菓  
子よりもおなか落ち  
着くみたいです。



「携帯に便利無添加  
紙せけん無香料」

公園は水道があつても  
石けんがないので、**紙石けん**はとて  
も役立ちます。



子どもと全力で遊ぶように  
ポケット付きの洋服を着て、  
必要な物は入れています。  
なるべくバッグやリュック  
を持ちたくないです。

石や葉っぱ、花など拾う  
のが好きなので**小さいビ  
ニール袋**はいつも持って  
行きます。あとは帰りに誘  
いやすいように、車におや  
つも仕込んでます。

必ず水飲み場でび  
しょびしょになるの  
で**着替えは必須**。



## おもちゃ編

荷物が多くなるので、**2歳  
でも「自分のものは自分で  
持つ」**を基本にしていま  
す。おもちゃを厳選して、  
数が少ないなりに考えて  
あそんでいます。

砂場セットやボール、縄  
とびなどを持っています。  
しゃぼん玉は2組ある  
と、お友だちといっしょに  
できて楽しいみたいです。

「縄とび」



2〜3歳くらいは**バケツ**。砂を  
入れて山を作ったり、帰りに  
は花やお気に入りの石を入  
れたり。4〜5歳だとボール  
かな? 男の子はボールを蹴  
り合うだけで笑顔になり  
ます。

**小さいしゃぼん玉**を持  
ていくと、ほかの子もしゃ  
ぼん玉を追いかけて**みんな  
であそんでいる感じ**にな  
り、子どもも嬉しいよう  
です。

「スイッチピッチ」



砂場道具をたくさん持  
ていきます。4歳と6歳  
の子どもたちは泥あそびが  
大好きで、いろんなあそ  
び方を考えて工夫するの  
が楽しいみたいです。

極力おもちゃはもって行  
かず、その場にある落ち葉  
や石、公園の道具を使いま  
す。親もいろいろと教える  
きっかけになります。

## お出かけ エピソード& 失敗談

ママの口コミおすすめ  
「おでかけスポット」も  
紹介中!

パルシステムの育児情報サイト  
pal\*system

子育て123

パルシステム 子育て

検索



●初めての公園デビューで、土や蛇口の水をさわったり意外と動き回って汚れました。**赤ちゃんでも油断せずタオル類を持って来ればよかった**〜と反省。

●砂あそびが大好き。**汚れた子どもを抱っこすると自分も汚れる**ので、ついでに買物したいと思ってもお店に入れないことも……。

●すべり台が大好きでなかなか公園から帰してもらえません……。

●上の子はサッカー好きなのでボールがあればいいのですが、下の子が兄ちゃんの手をしないため、結局私が相手をさせられます。**もっと兄弟であそんで〜!**

## 8月号への投稿大募集!

「あなたのお気に入りレシピは?」  
カタログで見つけてリビしているレシ  
ピや「もう1回見たいあのレシピ」を特集  
します。あなたのイチオシ待ってます!

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6月4回  
梅雨ならではの「屋内  
の“アナログ”あそび」  
アイデア特集です。

