



## わたしのママくらし

見せて  
ください!

## 平日の晩ごはん

私がお見せします!

平野 純貴さんと  
ふみかちゃん(9ヶ月)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・バル配達日)



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

帰りが遅くなつたので  
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週間分作りおきします。

『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。『産直豚カタ・モモ  
切落し徳用』

3日目(月曜)

週末に作りおきした  
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、パクパ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

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ました。こんな日のために、バルの焼くだけ・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

5日目(水曜)

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

だいどこログ(※)で見つけた「鶏ムネ肉の簡単しつとチャーシュー風」を作つてみました。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。

※バ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。  
平日はバルの「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、工夫も少しづつできるように。

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)』

## 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ごしみそ
- 子どもの麦茶(ABパック)
- 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

※ほかにスーパーなども利用しています。

※●印の商品は「バルくる便」登録商品です。  
よく使う食材は「バルくる便」に登録しておいて、あとは届く週の予定や、冷蔵庫の余裕をみながら食材を注文します。

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つ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。



## 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、数が少ないと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きます。しゃぼん玉は2組あると、お友だちといっしょにでき楽しいみたい。

『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。

『スイッチピッチ』



小さいしゃぼん玉を持っていくと、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。

砂場道具をたくさん持つていきます。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工夫するのが楽しいみたい。

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

これがあると便利！

初夏は「キャロットさん」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。



『キャロットさんミニ』にんじんくだものジュース

子どもと全力で遊べるようにポケット付きの洋服を着て、必要な物は入れてしまします。なるべくバッグやリュックを持ちたくないでの。



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。



『携帯に便利無添加紙せっけん無香料』

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います。



必ず水飲み場でびしおびしょになるので着替えは必須。

## お出かけエピソード&失敗談

●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、ついでに買い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、下の子がお兄ちゃんの相手をしないため、結局私が相手をさせられます。もっと兄弟であそんで～！

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



## 8月号への投稿大募集！

「あなたのお気に入りレシピは？」  
カタログで見つけたりしているレシピや「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6月4回  
梅雨ならでは！屋内の「アナログ」あそび  
アイデア特集です。

