



わたしのママくらし

わたしのお気に入り パルレシピ

愛されるのには理由がある!

毎日料理を作るのはもちろん、何を作るか考えるのもけっこう大変なもの。今回は組合員ママに「コレは使える!」というパルシステムのレシピをインタビューしました。

今回掲載のパルレシピはこちら!

だいでこログ

メニュー名で検索してね!

だいでこログ

検索



Instagramアカウントも!
@daidokolog



野菜たっぷり&意外とラクなのがいい!

かんたんラタトゥイユ

作りやすさ&時短度 ★★★★★
子ども・家族ウケ ★★★★★
作りおき&アレンジ度 ★★★★★

ご近所からいただいたなすもたっぷり入れて、レシピの倍の量を作りました。野菜を切るのは少し大変だったけど、煮始めればあとはちょこちょこ鍋の様子を見ながらほかの調理ができるし、意外とラク。子どもも好きなトマトが入っていて喜ぶし、わが家の“理想的”なメニューですね。



レンジおまかせなのに、味も本格的で◎

豚ひき肉となすの重ね蒸し

作りやすさ&時短度 ★★★★★
子ども・家族ウケ ★★★★★
作りおき&アレンジ度 ★★★★★

調理時間は10分くらいなのに、味も本格的で食べごたえもありました。夫も私も満足な量。電子レンジにおまかせだから、同時にほかの副菜も作れるのもいいですね。たれがあっさり系なので、冬はごまだれなどこってり味に変えたり、ひき肉にれんこんを入れてもおいしそう!



翌朝のトーストに

チーズといっしょにパンにのせました。スクランブルエッグにもソース代わりにのせてみました。冷製にしたり、カレー粉を足して味を変えてもよさそう!



離乳食に取り分け

なすとひき肉を取り分けてきざみ、ほんの少し味付けをただしで煮てとろみを付け「あんかけ風」に。目新しいメニューだったから、バクバク食べてくれました!



全部で40分

この日の献立

- かんたんラタトゥイユ
- 鶏の照り焼き
- ひじきと玉ねぎといろいろお豆のサラダ
- キャロットラペ
- きゅうりのもろみみそ

離乳食も入れて全部で60分

この日の献立

- 豚ひき肉となすの重ね蒸し
- かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
- 夏野菜の焼きびたし
- ひじきとコーンのあえもの

作った方

渡邊 まゆみさんと 航ノ介くん(3歳)



平日は忙しいので、週末に味付け肉を仕込んだり、おかずを作り置きて食べる日に食材をプラスするなど「ごはんを一から作る手間」を省いています!

作った方

鈴木 有里佳さんと かのんちゃん(10カ月)



仕事をしているので、娘の朝食は週末に作ったフリージングをフル活用して乗りきります。野菜と肉や魚をいっしょに煮てとろみまで付けて冷凍しておくとうごく便利です!

まだまだ
あります!

みんなの 「愛用パルレシピ」紹介

気に入って何度も作っている「パルレシピ」をアンケートで大調査。愛用者の声とともに紹介します。知らなかった“掘り出し物”のレシピが見つかるかも？

今回掲載のパルレシピはこちら!

だいでころく 



これなら子どもが「あの食材」を食べる!

塩さばとじゃがいもの
イタリアンソテー

「塩さばスティック」は骨もなく、大きさもちょうどよくて子どもも食べやすかったです。さばの塩けとトマトの酸味がじゃがいもにしみ込み、何度もリピートしています。(みんこママさん)

「塩さばスティック
(骨取り)」



こうや豆腐で
ジュワツと肉豆腐

煮物嫌いの4歳の子どもの唯一食べてくれるレシピです。(まみうさぎさん)



枝豆とほうれん草の
さばそぼろ炒め

魚をそぼろにするととびっくりでしたが、これを作ると子どもが野菜も魚も食べてくれるので大助かりです。(Manma meaさん)



とにかく簡単なのがうれしい!

豚ひき肉のチーズトマト煮

ひき肉をほぐさずゴロゴロしたまま使うので楽チン。おいしいし何度も作ってます。(あさくたさん)



こんにゃくのレンジ煮

簡単にできて意外と本格的な味。こんにゃくは目的があってそろえる食材であまり頻繁に食べていなかったのですが、このレシピを知ってこんにゃくリピート率が上がりました。(ココさん)



長芋のふわとろ焼き

本当にふわとろ。子どもたちが大好き! ミキサーで混ぜてトースターで焼くだけで簡単なのが助かります。(はるママあちゃんさん)



お弁当に使えました

鶏ムネ肉の
しっとりみそ漬け焼き

お弁当のおかずに入れたら家族から大好評。さめてもしっとりやわらかくしっかり味でおいしい。何回も作ってます。(todaさん)



肉巻きたまご

ゆで卵を入れるより手が込んで豪華に見えるし、食べごたえもあってよかった。濃いめの味付けでさめてもおいしく、お弁当にもってこい! (ほんまママさん)



1) ニューラルのお知らせ

10月から /

「わたしのママくらし」は「わたしの親子くらし」にリニューアル!

子どものいる世帯向けのオプションカタログ『yumyum For Baby&Kids』へお引越しします。10月からは月に1回、「yumyum」でお会いしましょう。お見逃しなく!



次回は9月4回

— pre & baby —

赤ちゃんならではの楽しみ! お手軽お昼寝アートを特集します

— kids —

子どもをかわいく撮れる写真ワザなどを特集します

「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!

