



junior 6歳~

Vol.1

pal*system 2018年10月2回 K-1

わたしの親子くらし

見せて
ください!

平日の晩ごはん

毎日のごはん、みんなどうやりくりしているの?

1週間分の注文や夕飯の献立、気に入っている食材について取材しました!

長島さんの
平日の晩ごはんの
コツ

あと1品ほしいときに冷凍食品を常備しています!

1日目(木曜日・バル配達日)



わが家は
大皿盛りスタイルです

メニュー:「ひじきふりかけ」を入れたおにぎり／「よせ豆腐」のオクラのせ／なす＆アスパラの肉巻き／モロヘイヤと卵のスープ／人参のたらこスプレッドきんぴら

届いたばかりの 豚バラ肉で、野菜巻き！

バルが届いた日は料理が楽しい！早速、今日届いた豚バラ肉を使ってなすとアスパラの豚バラ巻き。子どもからのリクエストで、ご飯は「ひじきふりかけ」を使っておにぎりに。

『ひじき
ふりかけ徳用
(しそ風味)』

2日目(金曜日)



メニュー:豚肉の生姜焼き／ポテトサラダ／うめてば豆腐とわかめの味噌汁／チンゲン菜とえのきとベーコンのオイスター馬ヨ炒め／『大きい焼売』

『大きい
焼売』

あと一品ほしいときに、 冷凍食品が役立った！

生姜焼きが少なめだったので、「大きい焼売」を急ぎよ追加。チンゲン菜の炒め物はマヨネーズを入れたらクリーーになり子どもたちに大好評♪

3日目(月曜日)

蒸し料理もフライパンで 手軽＆時短。

今日は忙しい一日だったので、簡単にできる重ね蒸しをメインに。フライパンで蒸すだけだから手軽にできて、野菜をたっぷりとれます！



メニュー:キャベツとえのきと豚肉のフライパン蒸し／鶏ムネ肉と野菜の黒酢あんかけ炒め／わかめとえのきと卵のスープ／「うめてば豆腐」の冷奴にモロヘイヤのせ

4日目(火曜日)

仕事deeは、 「餃子にしよう」が 大活躍。

今日は仕事の日だったので、「餃子にしよう！」に。麻婆なすは各自でごはんにかけて食べました。

メニュー:麻婆なす／「餃子にしよう！」／ゴーヤと空芯菜入り豚キムチ／エリンギとベーコンのバターソテー



『餃子にしよう！』



5日目(水曜日)



冷蔵室の野菜で、 ヘルシー豚汁に。

子どもたちと博物館へ行き帰りが遅くなってしまったので、メインはお刺身を買って、副菜を手作り。朝も昼も外食だったので、野菜をたっぷり入れた豚汁で一日の野菜不足を補いました！

メニュー:お刺身／辛もやしのナムル／豚汁

わが家のお気に入り

第1位

『産直鶏ガラスープ』

詰め替えパックを買って常にストック。スープはもちろん、ナムルにも使っています。

第2位

『うめてば豆腐
(ブロー豆腐)』

賞味期間が長いのがうれしい！

第3位

『パバラカット
ベーコン徳用(冷凍)』

使いたい分だけ使える♪
厚みもあっておいしい♪



たくさん食べます！



M.N.さんと
Kくん(小学6年生)、
Nくん(小学3年生)



食べ盛りの子どもが2人いるので、夕食はボリューミー。ヨーグルトは、毎日夕食後に食べる所以、毎週2個注文しています。また、野菜セットは必ず注文。スーパーで置いていないような野菜が入っているのも楽しみです♪
※ほかにスーパーなども利用しています。

毎日の
ごはんに♪

ぱぱっとできる副菜アイデア

組合員アンケートで教えてもらった副菜レシピを、編集スタッフが作ってみました！
好きな野菜にして“わが家流”にアレンジしやすいレシピです。ぜひチャレンジしてみてください。

マヨ×ごまあえインゲン



冷凍いんげんをゆでて、マヨネーズ×しょうゆ×ツナであえて、たっぷりゴマをふりかけるだけ。うちでは1袋、あつという間になくなります！（キリンさん）

スタッフが
作って
みました！

チーズれんこん



- ① 1cmくらいの厚さにれんこんを輪切りにして、電子レンジで少しやわらかくなるよう温めます。
- ② ② ③ れんこんを焼き、一度皿に取り出す。
- ③ フライパンに、ピザ用チーズをれんこんの大きさに置いてれんこんをのせて焼く。
チーズがカリカリになったら食べごろ！（トモチッチさん）

スタッフが
作って
みました！

塩・こしょうで軽く味付けしました。子どもはもちろん、ふだんれんこんを好んで食べない夫も「うまい、お酒に合う！」とパクパク食べていました！



カリカリ食感がいい！
じゃがいもやさつまいもにも合いますよ！

『よつ葉
シュレッド
チーズ』

カレー 切干大根



水で戻した切干大根をバルの子ども用カレーフレークで炒めるだけ。1歳の子どもも大好き。（なみへえさん）

『子ども用
カレーフレーク
カレー屋さん・2個』



とにかく作るのが簡単！
材料をもやし+ちくわにしてもおいしかったです。

彩りに
ミックスベジタブルを
入れても♪

野菜いろいろピクルス



パプリカ、人参、キャベツなどを、甘酢といっしょにチャック付き袋に入れて作ります。子どもも大好きで、毎食ポリポリ♪手軽でおいしいですよ。（emirinnanaさん）

スタッフが
作って
みました！

チャック付き袋は殺菌などの手間がいらず、簡単。ピクルス液がないときは、すし酢で代用できそう。焼肉などの炒め物に混ぜたり、きざんでおにぎりにしたら、彩りがきれいに♪



料理が
華やかに！

乳幼児ファミリー向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ“yum yum”で読めます！

「junior版」と併せて読みたいという方は、この機会にぜひオプションカタログ『yum yum For Baby&Kids』をご登録ください。

注文用紙の場合

注文用紙の表面にある「オプション登録欄」の「yum yum For Baby&Kids」数量欄に「1」と記入してください。

オプション登録欄 ※希望の方は□に記入	
yum yum For Baby & Kids	<input checked="" type="checkbox"/>
Link Ring Love	<input type="checkbox"/>
車のえん べいじ	<input type="checkbox"/>
ケア さぼーと	<input type="checkbox"/>

インターネット注文の場合

ログイン後、買い物カゴをクリック。「注文確認へ進む」ボタンをクリックし、ページ下部にある「カタログの変更・OCR注文用紙のお届け選択の変更」欄で登録ができます。

※「タベソダ」に切り替えられた場合はカタログが配付されません。ご了承ください。

『わたしのママくらし』
『わたしの親子くらし』
全ステージの
バックナンバーが
webで見られます！

