



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品ほしいとき用に冷凍食品を常備しています!

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)

・今週のお届け商品・

食べ盛りの子どもが2人いるので、夕食はボリュームー。ヨーグルトは、毎日夕食後に食べるので、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。

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。

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/なすとアスパラの肉巻き/モロヘイヤと卵のスープ/人参のたらこブレッドきんぴら

『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/「うめそば豆腐」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マヨ炒め/「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」を急ぎょ追加。チンゲン菜の炒め物はマヨネーズを入れたらクリームになり子どもたちに大好評♪

『大きい
焼売』

▲食べごたえがあり子どもが大好き。

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!

『鶏と根菜の
黒酢あんのだれ』
で作りました!

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/「うめそば豆腐」の冷奴にモロヘイヤのせ

4日目(火曜日)

仕事デーは、
「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)

冷蔵庫の野菜で、
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2位

『うめそば豆腐
(ブロー豆腐)』

賞味期間が長いのがうれしい!

第3位

『バラバラカット
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♪

第1位

『産直鶏ガラスープ』

詰め替えバ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。

詰め替え用も



毎日の
ごはん♪

ぱぱっとできる副菜アイデア

組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



冷凍インゲンをゆでて、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！

マヨネーズ×ツナ×ごまの組み合わせは、料理が苦手な人も失敗しらずのレシピですね！大根やキャベツなどにも合いそう！

アレンジして、しょうゆではなく、「便利つゆ」でマイルドに仕上げました！

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歳の子とも大好き。(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』



スタッフ
が
作
っ
て
み
ま
し
た！

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♪

チーズれんこん



- 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る。
- れんこんを焼き、一度皿に取り出す。
- 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)



『よつ葉
シュレッド
チーズ』

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！

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♪



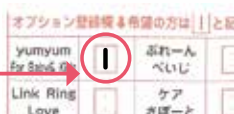
料理が
華やかに！

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“yumyum”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『yumyum 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「yumyum For Baby&Kids」数量欄に「1」と記入してください。



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。

※「タペンダ」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！

