



# わたしの親子くらし

組合員ママ同士が悩みや役立つ小ワザを教え合う情報チャシ『わたしのママくらし』が、リニューアルして“yumyum”に登場！ 月1回、子育てファミリーのくらしを応援する記事をお届けします。お楽しみに！

好評企画

## 平日の晩ごはん

平日5日分の献立、みんなどうやってやりくりしているの？ 食事作りの「時短のコツ」などについて組合員に取材しました。

見せてください！

家族みんなよく食べるので、たくさん作ります！



パルシステム東京 Y.O.さんと Yちゃん (4歳)、 Nくん (5カ月)

### とある週の パルシステムお届け商品

- 徳用長芋
- れんこん
- もったいないグリーンセット
- バナナ
- ピオーネ
- ブルーベリー
- こめ豚モモすざり(240g)
- までっこ鶏モモ唐揚げ用徳用
- 産直たまご10個(2パック)
- 彩り野菜のイタリアンミックス
- 餃子にしよう!
- 無調整有機豆乳1L(2本)
- 食塩不使用アーモンド&生くるみ
- 金のいぶき(玄米)3kg
- 本みりん
- なめこ
- コア・フード有機野菜セット8品
- コア・フード平飼いたまご
- うめそば豆腐
- たれ・からしなし北海道産低温熟成納豆
- こんせん72牛乳
- こんせんプレーンヨーグルト

※●印の商品は「バルくる便」登録しています。ほかにスーパーなども利用します。

圧力鍋や「作りおきおかず」を駆使して“時短”しています！

### 1日目

さば缶とトマトジュース、圧力鍋で「スピードカレー」!

幼稚園の帰りに娘の外あそび→帰宅後はお風呂→すぐ夕食、とあわただしいわが家。短時間で仕上がる圧力鍋は強い味方です。この日は圧力鍋で火を通した野菜とジュース、カレー粉を煮て、仕上げにさば缶を入れた時短カレーに。



この日のメニュー  
ごろごろ野菜のさば缶カレー/ポテトサラダ/アボカドと豆腐&トマトのオリーブオイルがけ/マンゴーヨーグルト

### 2日目

この日は夕食作りはお休み! ご近所の“ごはん会”に。

近くの老人介護施設で行われている“ごはん会”に。ご近所さんや入所している方とゆったりごはんを食べます。子どもも楽しく食べられるし、私も夕食作りをお休みできる、月1回のお楽しみです。



この日のメニュー  
五目ちらしずし/サラダ/みそ汁/バナナヨーグルト

### 3日目

作りおきの「野菜ストック」を生かしてドリアにしました。

夜は子どもといっしょに8時に寝てしまうので、食事作りは朝まとめて片付ける派。蒸し野菜などを作って置いて、夜はホワイトソースとあえて焼くだけに。味付け薄めの「蒸し野菜ストック」はアレンジがきくので重宝します。



この日のメニュー  
坊ちゃんかぼちゃの丸ごとグラタン/ドリア/サラダ/厚揚げの甘酢あんかけ/パン/ぶどう

### 4日目

さっと作れてボリューム満点! わが家の定番「豆腐春巻き」。

スライスしたもめん豆腐としそ、スライスチーズを包む「豆腐春巻き」。手軽で食べごたえ◎! たくさん食べるわが家の定番です。火もすぐ通って調理時間も短い、おすすめです♪ ごはんは炊き込みにして、バランスアップ。

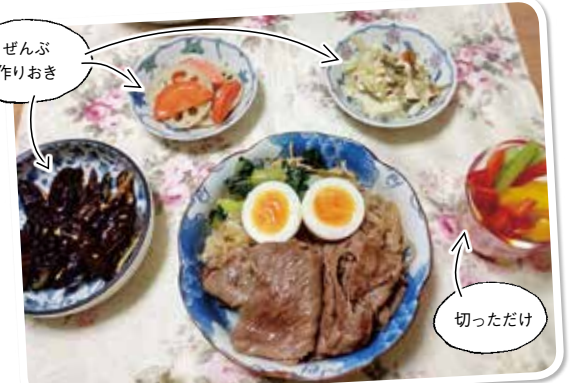


この日のメニュー  
豆腐としそチーズ春巻き/炊き込みごはん/野菜スープ/サラダ/にんじんとれんこんの甘酢漬/セロリとにんじんのきんぴら

### 5日目

フライパンひとつで作れる「丼」は、忙しい日の切り札。

忙しい日は「丼」がやっぱり楽! 卵は日が経ったものからゆで卵にして、こういう日のトッピングに活用します。副菜は朝の作りおき。本当は次の日にも残しておきたいけど、みんなよく食べるのでその日に全部なくなります(苦笑)。



この日のメニュー  
牛すき焼き丼+半熟卵/なすの甘辛煮/ゴーヤチャンプルー/野菜スティック/にんじんとれんこんの甘酢漬

わが家に「皮」は欠かせない!

餃子や春巻きの皮は、冷凍室に必ず買い置きしています。ミニピザや、冷蔵庫にある具を入れてサモサを作ったり、おやつにもおかずにもなる優れものです。

『産直小麦餃子の皮』



味が濃いから、調理はシンプルでOK

味がしっかりした野菜ばかり! そのまま生で食べても、蒸すだけでもおいしいのでお気に入りです。毎回何が届くかわくわくしています。

『コア・フード有機野菜セット8品』



#### ・ INFORMATION ・

小学生以上の子どものいる家庭向け「わたしの親子くらし junior」は、月1回お届け情報といっしょにお届け。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

次回は 11月1日

「マザーズバッグって何入れてますか?」  
何を入れておくと便利? どれくらい荷物を入れる? 子どものお出かけバッグのリアルを紹介します!

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしのママくらし』誌面をwebですべて掲載しています。

バックナンバーはこちら▶

