



わたしの親子くらし



脱マンネリ

お弁当プチアイデア!

組合員の簡単アイデアを親子くらしメンバーも挑戦。ポイントは定番おかずの形や、詰め方を少し変えてみること。ぜひ試してみてください

おかずアイデア

いつもの食材が変身!
ぐるぐる巻く

「困ったときは巻きます!」のり、チーズ、葉野菜など、冷蔵庫にあるものを薄いものでクルクル巻けば、見栄えもちょっと変わります!」
(domdomさん)



ちくわ+大葉+チーズ

細切り野菜+豚肉



チーズ+ハム+レタス



子どもが喜ぶ!

切り方&ピック

ハート形の卵焼き

「卵焼きのひと切れをななめ切り。一方を裏返して合わせるとハートの形に!」
(ワンさん)

花形のゆで卵



ごまをのせるだけでも!



並べて刺すだけでアクセントに!

詰め方&にぎり方アイデア

彩りUP!

クッキングシートを敷いて



「炊飯器でごはんといっしょに花形に抜いた野菜を炊く。彩りが欲しいときに便利です」
(ケイキャットさん)

ななめ詰め

ななめにするだけで、新鮮!



「お弁当箱に詰めるとき、ななめにごはんを入れています」
(ごまさんさん)

おにぎりをサンド

「おにぎりサンドにしてお肉や野菜を食べやすくしてます」
(☆さっちゃん☆さん)

そのほか、声多数!



ごはんを具をおいて、のりの四隅を折りたたんで包む。のりがなじんでから(約5分)カット。

包むときにのりが破れても、なじませるようにくつつければOK

お花見にも!

お弁当を彩るグッズ

お箸をまとめて

爪楊枝につければ、オリジナルピックに!

サンドイッチや、お弁当の仕切りにも便利

持ちやすく、食べやすい

マスキングテープ

ワックスペーパー

紙コップ

持ち寄りのときにも便利!

コレお弁当に入れると子どもが喜びます!

冷凍の「もずく」が意外に友だちに受けて、いつも半分あげたりしているみたいですよ。(kokekkoさん)



「大牧農場のポテトグラタン」を、ごはんの上にかけてドリア弁当にしたら子どもに大好評! (ただし、お弁当を温められるときがいいですよ) (リップちゃんさん)



いつも、「ミニカリ大学芋」をデザートに持たせています。子どもも喜ぶし、手軽でいいですね。(ロコンさん)



この甘さがいい

「CO-OPモーニングクロワッサン」にレタスや卵、ハムをはさんでサンドイッチにしたらとてもおいしかったようでリクエストが♪ (ふじさん123さん)



「ミニアメリカンドッグ」をお弁当に入れたら、好評で手作りのおかずよりも反応がよく、ちょっと微妙な気分になるほど。(Mariposaさん)



卵焼きの真ん中に「おさかなソーセージ」を入れると喜ばれます(ソーセージを巻く感じ)。クラス男子に「いいなあ、お母さんにお願しようかなあ」と言われたそうです。(茶子さん)



マヨネーズの上に切った「甘辛ささみカツ」をのせたお弁当はごはんがすすむと喜ぶます。(emirinnanaさん)



さめてもおいしい

「スティックゼリー」をよくおまけにつけます。果物の代わり、お菓子未満のつもりです。(ヒロシマコさん)



※写真はイメージです。

今も思い出す♪お弁当の思い出

●朝起きたら、なんと炊飯器のタイマーがセットされてない! あわてて冷凍ピラフを温めてお弁当にしたら、「今日はピラフだ〜♪」と逆に喜んでくれました。(さくまじんさん)

●手の込んだキャラ弁にしたら「かわいから食べれなかった」と年少のときにそのまま持ち帰ってきたのが、今も思い出。(オカンさん)

●兄弟で同じ2段式の弁当箱にしていたら、間違えて長男が「おかず2段」、次男が「ごはん2段」になってしまった!!「今日、何でおかずなかったの...?」と言われて発覚。(たっちーさん)

乳幼児ファミリー向け「わたしの親子暮らし」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。

オプション登録欄 ※希望の方は	1	と記入
yumyum For Baby&Kids	1	ふれーんべいじ
Link Ring Love	1	ケアさぼーと

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。

※「タペタ」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。

「わたしのママ暮らし」
「わたしの親子暮らし」
全ステージの
バックナンバーが
webで見られます!

