



わたしの親子くらし

楽しく、賢く♪

おうちで外食気分を味わおう!

外食での出費を抑えたい、でも、家の食事だけではマンネリ気味…。そんなときは、おうちごはんに少し“楽しさ”をプラスしてみませんか? 外食のようなわくわくを感じるアイデアを、組合員から集めました!

食べ方や盛りつけて楽しく♪

完成させなくてOK!
ビュッフェ風

セルフサンドイッチで楽しんでいます♪
(I love LONDONさん)

おにぎりでも!

おにぎりパーティー。みんなで好きな具を入れるだけ。
(むぎとろさん)

小さく握って切り込みを入れ、好きな具材をセルフではさんで

野菜などはタッパーのまま食卓へ



子どももうれしい!
カフェごはん風

ハンバーグやお惣菜系サラダ、あとはごはんを添えれば簡単にカフェ飯っぽくできます。(pal.0さん)

コップなどで型を抜くと立体感が



旗を立てるだけでもお店風♪

テーマを決めてお店気分♡

世界の料理

居酒屋風

みんなでワイワイ作る☆

ピザ

たこ焼き



和洋中エスニックなど、バラエティを豊かにすることを心がけています。
(tirahika2001さん)



冷蔵庫に余っている食材で適度に居酒屋風の料理を作り、家呑み(子どもはジュース)で、みんなで楽しめます。(くれまちずさん)



家でピザを焼く! ツナや野菜、ウィンナーなど好きなものをのせて。(sakuranranさん)

冷凍のピザ生地なら簡単♪ 具材は残り野菜や常備菜などでも◎



ウィンナーやコーンなどを入れてもおいしい!

たこ焼き器でいろんな具材を入れて楽しめます♪
(みーこにゃーさん)

こんなアイデアも!

辛さのバリエーションを用意
カレーやマーボー豆腐などは、辛さや色が異なるものを2~3種類用意して、みんなで食べ比べ♪ (hoppy3さん)

アイスやプリンをたまにはお皿で

カップアイスなどを、少しいいお皿に盛りつけています。
(なおネコさん)



ほかの家族に作ってもらう♪

最近夫が“作りたいまたは食べたいもの”をレシピサイトを見ながら作ってくれるように。夫はいい気分転換になり、食費も抑えられ一石二鳥(笑)。
(harusoiさん)

メニュー名をつけるだけで子どもも喜ぶ!

ごはんの上に、目玉焼き、しらす、納豆、ときどきいくらを大サービスして丼に。わが家では、「ニコニコ丼」と呼んでいます♪
(かんきちっちゃん)

**バルシステムで
気軽に
外食気分♪**

ちょっと手を加えるだけで
外食気分♪ 組合員のおす
すめバルシステム食材を大
公開!

「おしゃれ感も○♪」
「フライパンで簡単!
パエリアセット」

「フライパンでパ
エリア」や、「炊飯
器でパエリア」
が手軽で、とても便利
です。
(ゆうけんまさん)



「レシビ発見も!」
「常備菜セット」

常備菜セットのハーブ
チキンなどは家庭で出
せない味わいで、家族
に好評!
(ヒロシマコさん)



「ハーブチキンと
トマトのマリネ」
紙のレシビ付きでお届け!

「わが家の常備菜セット」のレシビ
はだいたいロゴからどうぞ。季節の
レシビなども豊富。▶▶▶

だいたいロゴ 検索

「家でできちゃう!」

「バーガー用
パンズ」

日曜の朝とかにハ
ンバーを作った
りします。バーガー
ショップよりおいしいと大
好評です。(masyuさん)



「井にするだけで
テンションUP!」

「国産若鶏
甘辛唐揚げ」など

「大盛り唐揚げ丼」を
作れるように冷凍の
唐揚げをストック。唐揚げ丼があると、外
食したいと言わないので助かっています。
(ななみさん)

とろろやオクラなどのトッピングも◎



「まるでレストランの味♪」

「パスタソース」



「カニのトマトクリームソース」や
「ジェノベーゼソース」でパスタを
作ると外食している気分になれま
す♪ (パンダさん)

「ジェノベーゼソース」は
マヨネーズやゆで卵など
を混ぜてディップソース
にも



「アレンジもおすすめ!」

「しめさば(国内産)」

しめさばをカル
パッチョ風にした
ものと、こだわり酵母パ
ンでちょっとカフェ風に。
(みんさーミミさん)

オーブオイル&大葉のドレッシング



「ひとりランチにも!」

「ユッケジャン
クッパ」

ユッケジャンクッパは
お店で食べる必要がないほ
どおいしい。卵をのせるとさ
らに本格的! (庵さん)



**外食費を抑える
わが家の工夫!**

ドリンクバー無料のところ
や、クーポン券や5%オフ、
10%オフのあるときに行く!
(シェル15さん)

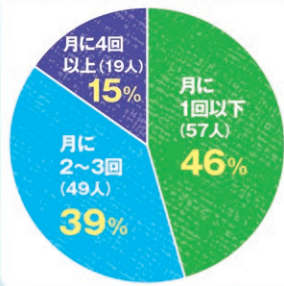


回転寿司では「今日は100
円のだけ!」と制約をつけ
たりします(笑)。
(くいしんぼ母ちゃんさん)

夜だと高くつくことが
あるので、昼のランチ
に行く!(さと〜うさん)

外食に行くことは出かける直前に
報告。少しおやつやバナナ・ヨーグ
ルトなど食べた頃に「行くよ〜」と
話します。(emirinnanaさん)

Q.子どもとの外食、月に何回くらい行っている?



外食は、控えめ派と定期的に乗
しむ派と約半々の結果に。とき
には外食のようなワクワクもほ
しいもの。外食費を抑える工夫
もみなさんに聞いてみましたの
で、参考にしてみてくださいね。

※2019年6月4回買い物アンケート。
125名の声より集計。

・ INFORMATION ・

ベビー・キッズ向け『わたしの親子くらし』は、オプションカタログ『yumyum』に月
に1回掲載中! 注文用紙の場合は、裏面の「オプション登録欄」に記入を、イン
ターネット注文の場合は「カタログの変更」欄より登録できます。

※配送停止はこちら・190845

今回は 10月4回

「小学生が選ぶおすすめ本はコレ!」

小学生の読書事情と、好きな本をみんなに聞いてみ
ました。読書の秋の参考にしてみて。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子く
らし』誌面をwebにすべて掲
載しています。

バックナンバーはこちら ▶

