

ちよつとひと息...



# わたしの親子暮らし

子どもとのくらしのなかで日々感じる「みんな、どうしてる?」の気持ち。このコーナーでは月1回、そうした育児や家事の悩み・アイデアなどを特集していきます。

### かしこく家計をまわすための

子育て中は、何かと出費がかさみますよね。今回は毎日の買い物&食事づくりで「無駄を出さない」工夫を特集します。

2019年6月25日~7月8日yumyum clubアンケートより。( )内はハンドルネーム、お子さんの月齢です。

### yumyum clubのみなさんに聞きました!

会員登録してアンケートに答えるとポイントプレゼント!  
「ヤムヤムクラブ」で検索してください!

## みんなの「買い物」「使いきり」ワザ 大公開!

### “ちょうどいい量”を買うために

買い物に行く前には冷蔵庫の中&ストックと、パルシステムから届く「ご注文確定メール」で次回届くものを確認。ダブって買い物しなくて済みます。  
(ハルコさん/9歳、4歳)

よく注文する商品を定期お届けの「バルくる便」に登録しておき、注文するときに冷蔵庫の在庫を見て削除したり量を減らして注文している。買い漏れしなくて便利です。  
(さっぼんさん/3歳)

### 冷蔵庫の中身をダメにしない! ために



冷蔵庫の一番目につきやすいところに、**中途半端な食材コーナー**を作っています。いつでも目につくので、奥にしまい込まないようにになりました。  
(こめこめさん/4歳、0歳5カ月)

「在庫処分デー」を冷蔵品は週一、乾物類は月一で作ることにしています。  
(くるみっこママさん/1歳11カ月)

余らせないように**使いきりタイプ**や**小分けのもの**を買うようにしています。  
(ふうふうさん/4歳)

「ひじきドライパック(パウチ)」



「産直大豆ドライパック(パウチ)」

小分けに冷凍してあるから、少しずつ使いやすい



「産直豚モモスライスジャンボパック(分包)」

パルシステムのアプリ「**まめパル**」を活用しています。あとは、安くても使いきれないと判断すれば買わないようにしています。  
(なおくんママさん/1歳2カ月)



外出先でも家にある食材を確認できるアプリ。パルシステムで注文した商品は自動で追加されるほか、市販品の管理もできます。



ポイントもたまる!

夕飯の副菜は、納豆や豆腐、もずくなど「**賞味期限が短い**」ものを使って作る。それぞれの食材に味付けのバリエーションを持っておくと、献立が和風、洋風と変わっても合うものが作れます。  
(みりぐらむさん/5歳)

たとえば「もめん豆腐」なら、さっと焼いて「ステーキ風」、粗くずして「あえもの」にもなる!



豆腐ステーキと焦がししょうゆコーン



トマトと豆腐のだしサラダ

だいでこログで詳しく紹介中!

「**わが家の常備菜セット**」を**毎週注文**して、なるべく食材の余りが出ないようにしています。  
(JURlpgさん/3歳、2歳)

- 紙のレシピ(常備菜3品+ミニおかず)
- 必要な食材(6~9点)をお届け。インターネット限定です

ほぼ食材が使いきれ!



## 離乳食で出る半端な食材...無駄にしない! 活用アイデア

**ひきわり納豆**が余ったときは、卵に牛乳を少しと粉チーズ、ミックスベジタブルといっしょに入れて卵焼きにします。  
(しゅんしゅんしゅんさん/1歳8カ月)



「yumyum たれ・からしなしひきわり納豆」

パルシステムの職員が試してみました!

たまごのふわふわ感と、ひきわり納豆の食感がマッチ。家族にも「おいしい」と好評でした♪ 彩りもいいですね!



### おやつ、おつまみアレンジも

シュレッドチーズをフライパンできつね色になるまで焼く。裏面が固まったらひきわり納豆を乗せて裏返し、カリッとさせた「**納豆チーズせんべい**」のできあがり。



★ごま油と塩少々、焼きのりを加えて韓国風の味付けにしても。

「**うらごしキューブ**」は、鍋やみそ汁、シチューに入ればおとなもおいしく食べられます。  
(ハルオさん/4歳、1歳8カ月)

「yumyum産直うらごしにんじん」



パルシステムの職員が試してみました!

ほんのり甘くてやさしい味。子どもたちも人参入りとは気づかなかったみたい。苦手な子にもおすすめです

### ドレッシングに使うのもアリ!

レモン汁やしょうゆ、オリーブオイルなどを混ぜれば**即席ドレッシング**に。サラダはもちろんソース代わりに肉や魚にかけても。



さんまのソテー人參ソース

**ツナ缶**は小分けのものを使っても、残ることが多いです。わが家では、カットして電子レンジでチンした野菜と残ったツナをあえて作り置きおかずを作ってます。  
(うさぎとかめとかえるさん/1歳4カ月)

「ツナフレーク缶 食塩無添加・ノンオイル」



### おとな向けに変化球の使い方も

ツナを汁ごと、みじん切りにしたのんに牛乳、塩・こしょう、オリーブオイルと混ぜ合わせて電子レンジで加熱すれば、温野菜にぴったりの**バーニャカウダ風ソース**に。



「ツナフレーク缶」でバーニャカウダ

### ・ INFORMATION ・

小学生以上の子どもがいる家庭向け『わたしの親子暮らし junior』は、月1回お届け情報といっしょにお届けしています。ご希望の方は、190837を6ケタ記入欄にご記入ください。

今回は **10月4回**

「苦手な食材、どうしてる?」

子どもには好き嫌がなく食べてほしいけど...そうもいかないのが悩みのところ。みんなの対策や調理アイデアを特集します。

バックナンバーも見られます

これまでの『わたしの親子暮らし』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▶

