

ちよっとひと息...



わたしの親子くらし

ご意見募集中!

今回の記事の感想や、こんな記事が読みたい!という声をお待ちしています。お気軽にお寄せください! 投稿はこちらから▶



秋の夜長の

うち飲みにもコレがおすすめ!

ノンアル派

授乳中でお酒が飲めない人や、「飲むと眠くなるから」というときにもおすすめ。

炭酸水に何を足す?

+レモン汁と氷で
レモンサワー風
(tantantantanさん)

+ストレートりんごジュースで
シードル風 (トンこさん)

+ブルーベリー酢
(さよりんさん)

+冷凍フルーツ
(レモン、ブルーベリー、ミカン、グレープなど)
(マリマリモさん)



『ブルーベリー&玄米黒酢』



『ただの炭酸水 (ボトル缶)』

ミルクでいやされる

+バナナ+はちみつで
スムージー
(シバ公さん)

『酪農家の牛乳』でつくる
ココア
(A-Chanさん)



ノンアルビールをアレンジ!

+トマトジュースで
レッドアイ風
(tummyさん)

+ジンジャーエールで
シャンディガフ風
(あまださん)



ほろ酔い派

週末の時間があるときやパートナーとの晩酌で、ちよっとひと息!

ワイン

+オレンジジュースで
サングリア風 (まみーぬさん)

白ワイン

+ジンジャーエール
+レモン汁で **カクテル風**
(miic0さん)

自家製梅酒

+ただの炭酸水
(midokoffさん)



そのままおつまみ

手間なくおいしい!

カマンベールチーズフライと一緒に!
(tummyさん)



『紅鮭スモークサーモン切落し』



『ミックスマックスナッツ (食塩不使用)』

からだにもいいかな?
(トモモさん)



『もちもちじゃがいも (チーズ入り)』

子どものおやつをいただき!



『メレービスケット』



『岩塚のお子様せんべい』

すごくお酒に合うし罪悪感ナシです
(I.M.さん)



『おやつソーセージ』

ひと手間おつまみ

ちょいバル風に!



●カマンベールチーズのアヒージョ (あまださん)



●生ハムにオリーブオイルとブラックペッパー、アボカドに岩塩をかけて (M-Hさん)

●ナッツにカレー粉をまぶして煎る (きょうま75さん)

●しらすにごま油と塩をかける
(なっちゃんうさぎさん)

離乳食用食材で!



『漁師がつくった釜あげしらす』

●ノンオイルツナ缶+マヨネーズ、塩、胡椒、プロセスチーズで簡単ディップ
(I.M.さん)

油をきらなくていいので手軽です



『ツナフレーク缶食塩無添加・ノンオイル』

居酒屋風!

●厚あげにキムチとピザチーズをのせてトースターで焼く (けみみさん)

●あさりバター。すぐに作れる!
(ははははっちゃんさん)

●スルメやエイヒレをマヨネーズ+七味+醤油で (ナベサルさん)



どうだった? オンライン飲み



楽しかった? 大変だった? 「オンライン飲み」を試してみた子育て中のママ・パパに意見を聞きました。※()内は子どもの年齢。

むずかしくないの?

●Zoomは参加者はただつながりだけ。LINEは全員アプリを利用しており、問題なくできました (小3・年長)

準備は必要?

●スマホの置き場所に地味に困ったので、考えておいたほうがいいです (5歳、2歳)

会話ははずんだ?

●ふだんもLINEでやりとりしているが、顔が見えるのはうれしかった (1歳)

●子どもが画面をいじりたがって思うように話せなかったため、寝かせたあと、ゆっくり話しました (6歳、4歳)

●入浴後のすっぴんが恥ずかしかったが、かぶり物や背景を変える機能を使って、そんなに気にせず話すことができた (2歳3カ月)

おつまみやドリンクは?

●5人中2人が偶然同じお菓子を食べており、手に入りやすいもので、共通のおつまみを用意すると一体感がでるかと思いました (5歳)

・ 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。

次回は
9月5日

「思わず笑った子どものエピソード」それぞれの年齢ごとに、「いま」しか見ることのできない、思い出に残るおもしろエピソードと写真を紹介します。

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▶

