



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▶



子どもがパクパク食べる!

根菜のアレンジ術

※親子clubアンケート
2020年6月15日~19日より

根菜をおいしく食べるアレンジを組合員アンケートで大募集!
さっそく試せるアイデアがたくさん集まりました。

レシピ名で検索! だいたいこログ 🔍 検索

こっくり、濃厚に!
バターをちよい足し



〈みそバター肉じゃが〉

- 人参はみそバター味のきんぴらにするとよく食べます (はるママあちゃんさん)
- じゃがいもをめんつゆバター煮にするのがうちの定番 (姉ぶたさん)

▶バターで、コクがアップ&脱マンネリ!

思わず食べちゃおう!
甘辛だれ



〈ごぼうとまいたけの甘辛しみ揚げ〉

- 苦手な里芋も、揚げた甘めのたれをからめると気がないようでパクパク! (sunsunflowerさん)
- 薄めに切ったごぼうに片栗粉をまぶして揚げ焼き。その後、めんつゆ+みりん+砂糖の甘辛たれにからめる (姉ぶたさん)

▶甘じょっぱいたれをからめるアレンジが人気。

根菜の甘み、じ〜んわり!
具だくさんスープ



〈かぶのざくざくポタージュ〉

- 苦手なかぶは、牛乳といっしょにポタージュにしています (minmioさん)
- 根菜は豚汁などみそ汁に入れるとだいたい食べてくれる (35punさん)

▶コトコト煮て、根菜の甘みを引き出して。

ミルクの甘みで食欲アップ



〈豚肉と根菜のミルクみそスープ〉

これならできそう!
簡単おやつ



〈根菜チップス〉

- 蒸揚げして、塩をふったわんこチップスが子どもたちの大好物 (ここなまさん)
- ごぼうが苦手ですが、パルのレシピのごぼうサブレは喜んで食べます (あくありゅうさん)

▶サクサクの食感や甘い生地で、食べやすく!

ホットケーキミックスで作れる!



〈ごぼうサブレ〉

組合員アンケートより

子どもが好きな根菜は?

- 1位 さつまいも……83人
- 2位 じゃがいも……76人
- 3位 大根……62人

苦手な根菜は?

- 1位 苦手な根菜はない……37人
- 2位 かぶ……23人
- 3位 里芋……22人

お悩みに、
バルシステムの
野菜担当が
こたえます!



近藤由佳里

☑ 根菜の泥を洗うのがめんどう。

たわしの代わりにスポンジを1つ、野菜洗い用にしておくとう便利。ごぼうはアルミ箔でこすってもきれいに落ちますよ。

☑ 里芋のラクな皮むき法が知りたい。

泥を落とした里芋を水にくぐらせ、電子レンジでチン。熱々のうちなら、つるんとむけます。やけどに注意して。

☑ 根菜のおいしい保存方法は?

土付きの場合は軽くはらい、ペーパータオルに包んで袋に入れて野菜室へ。風味のよさを味わうために、根菜も早めに食べるのがおすすめです。



子どもと祖父母の 関わり方、教えて!

近くても遠くても、大切な家族の“おじいちゃん、おばあちゃん”。ふだんの関わり方や、子どもの成長につれて変化したことなどを聞きました。

今はなかなか会えないけれど…
ふだんは?

何カ月かごとに泊まり
に行って、思いきり甘え
させています
(m&m&mさん)

用事があるときの電話に、
たまたま子どもが出たら
話す程度(いきいきママさん)

うちの子は私に叱られたとき、
2世帯同居の祖父母のもとでな
ぐさめてもらっているようす
(minmioさん)

保育園、学童のお迎えを月
に数回お願いしていましたが、
今は控えています
(ほーりー☆さん)

こんな
プチお悩みも…

解決のヒントを編集メンバーも
考えました!

こうしています

●遊びに行ったりテレビ
電話をしたりすると、
疲れさせてしまうので
はと心配…
(キッシュさん)

帰省時にどこまで甘えていかもやや
やしましたが、今は割りきって甘えて、
トイレ掃除をして帰ってきます。助け
が必要になったら行くからねと思って
います(moriaogaeruさん)

●外出自粛でなかなか
会えない…(heroさん)

こうしています

自転車で行ける距離なの
で、玄関先で話をして
帰ります
(編集メンバーY)

地方に住む両親からは
「来ないで」ときっぱり
(笑)。とりあえず、がま
んです(編集メンバーK)

敬老の日は?

祖父母が好きなお酒に
子どもが絵を描いた
ラベルを貼ってプレゼント
(M-Hさん)



特別なことはせず、帰省し
たときにお手伝いを積極
的にするよう、子どもに話
しています
(harusoiさん)

以前は手紙や電話。子どもが大
きくなった今は、自主性にまか
せています
(merumoさん)

電話する、手紙を送る
という声が多数

何かしている…41%

していない(その他)…59%

子どもたちと動画メッセージ
を撮り、送っています
(35punさん)

「お年寄り」扱いがいや
なようなので、誕生日や
母の日、父の日にお祝い
しています
(ホワイトマリーさん)

私と祖父母の思い出

- 高校生になりひとりで料理ができ
ようになったとき、祖母に餃子を
焼いたらとても喜んでくれました
(minmioさん)
- 電車で3駅ほどの祖父母の家まで、
家出をして歩いて行ったことも
(35punさん)
- 旅館を営んでいた料理上手の祖母。
ミートソースを山盛り作ってくれま
した(kuri2さん)
- 祖父とはザリガニ捕りや山にきのこ
狩りに、手先が器用な祖母からは、
刺しゅうや編み物を教わりました
(ともさおさん)



- 大学生の時、祖父が私の専門に関す
る新聞記事を切り取り、自分の見解を
レポート用紙にぎっしり書いて送っ
てくれました(きむらはなさん)
- 中学生のころ、遊びにきた祖母を駅ま
で送る途中、自分が祖母より背が高い
ことに気づき、驚いたことをおぼえて
います(サンキャッチャーさん)
- デパートが好きな祖母に付けていき、
サンリオ商品を買ってもらうのがうれ
しかった(ともぞう)さん)

・INFORMATION・

状況により変更する可能性があります。

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!【登録方法】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「Myメニュー」内の「組合員情報・設定」か
ら登録できます。
※配信停止はこちら、190845

今回は**9月5日**

「パルのおごと、のぞいちゃおう!」

商品がつけられ、家に届くまでの流れはどうなっている
のかな? 実際に働いている人たちが紹介します。

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 ▶

