



子どもがよろこぶ!

目にもおいしい旬ごはん

暑い夏こそしっかり栄養をとりたいですね。栄養がたっぷりで見た目にも涼し気な「旬ごはん」をご紹介します。おもてなしの1皿にもなりますよ。

撮影/新井 春衣

お料理のヒント フルーツゼリーも同じように作れちゃう!

生のパイナップルやキウイ、マンゴーはゼリーが固まらないため、缶のシロップやジュース、サイダーなどの糖分が含まれているもので火を入れてお使いください。

※写真は桃の缶詰のシロップを温めてキウイをさっとゆでて使っています。シロップで足りない量はサイダー飲料で分量を合わせています。



残り野菜活用法 残った野菜やへたで、スタンプ!

野菜のへたがスタンプでアートに! 残った野菜をスタンプにして、絵の具で布や画用紙に押しこめよう! 夏のアート作品になるかな? 楽しい親子タイムにもなりそうですね。



たっぷりお野菜ゼリー寄せ

材料 (5切分)

キャベツ	2枚	チキンハムや薄切りハム	1/2パック
ニンジン小さめ	1本	コンソメスープの素	水 450ml に小さじ 3杯
パプリカ	1/2個	ゼラチン	※しっかり固めるため、ここでは200ml 7.5g 水分に対しゼラチン3gを使用
オクラ	4本	牛乳パックなどの型	5切分は 500ml
ブロッコリー	2,3房		
ヤングコーン	4本		
ミニトマト	5個		

下準備

空の牛乳パックを洗い、一面をハサミで切り取り、注ぎ口をホチキスで止めて、箱型にする。内側にラップを敷く。



Recipe

① キャベツを敷き詰める

ゆでたキャベツを型に敷き詰める。上面のふたにする部分を端からはみ出しておく。



② 野菜をゆでる

型のサイズや仕上がりのイメージに合わせて野菜を切り、コンソメスープで火が通りにくい順にゆでていく。



③ 生で使う食材を切る

生で使うミニトマトはへたを取り、チキンハムは型のサイズに合わせて切っておく。



④ スープにゼラチンを溶かす

ゆでた野菜をザルにとり、取りおいたスープ 300ml に分量のゼラチンを溶かす。



⑤ 食材を敷き詰める

型に野菜やハム等を敷き詰める。切った断面を想像しながら色合いや形を合わせていく。



⑥ コンソメスープを流し込む

④のスープを具材ヒタヒタになるまで流す。

⑦ 冷蔵庫で冷やし、切って盛りつける

キャベツをかぶせ、ラップで型をくんで冷蔵庫で一晩冷やし、切る。お皿に盛りつけ、好みのドレッシングをトッピング。



おすすめは、マミーマートオリジナルのドレッシング6種。お手頃価格でバリエーションも豊富! 販売価格 298円



今回のレシピは、見た目も涼し気で、野菜が苦手な子どもにもよるこんで食べてもらえそうです。夏休みに親子で一緒に作ってみるのもおすすめです!

岩崎 愛さん

江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン「おうちイベント」を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。小学生男女2人のママでもある。

Enjoy Life! (株) マミーマート
マミーマートでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送って頂きたい、地域の皆様のコミュニティのくつろぎの場となり地域を明るくしていきたい、と考える、様々な「Enjoy Life」の活動を行っています。

材料協賛: (株) マミーマート

キッズ ドリーム ペアレント

Kids Dream Parent

親が「子どもの幸せ」を願うのは万国共通。そして、幸せへの道筋は十人十色。親としての「子育て」への思いを伺いました。あなたらしい「親」になるためのヒントが見つかりますように。

Profile

さいたま市在住。26、23、20才の三姉妹の母。2度の産前、3度の帝王切開出産を経験し、各地で命のお話し、帝王切開講座、月経教室などの講師活動を行っている。幅広い年代の参加者に、産まれてきたことへの感謝、命の重みなどを伝えている。



細田 恭子さん

「3人の子育てを通じて感じていることは何ですか?」
親が教えなければならぬことを責任持って教えることの大切さです。挨拶、お箸の持ち方、靴の揃え方や交通ルール。成長に伴って、台所のこと、洗濯物の干し方、季節の行事など。実はこれらには、家族への思いやりや自分を大切にすることを要する要素がたくさん含まれています。お箸を持ちやすいように置く

「子育てで大切にしていることとは何ですか?」
子どもの「良さ」を見つけて言葉にすることです。何気ない言葉でも「それ、相手はともうれしかったと思うよ」と伝えたり、学校で残った先生の手伝いをしてきた時には、「責任感が強いね」と声を掛けたり。それは自分を承認してもらっていることとあり、「良さ」を見つけてもらうこととは、相手の「良さ」を発見する力にもなります。
もうひとつは「いいね・ごめんね・ありがとう」をきちんと伝えること。どれも誰かに言われて覚える言葉です。小さな頃は手伝ってくれたら「ありがとう」と。カッとして怒ってしまったことを反省したら「ごめんね」。成長したら、クラスや部活の役員を引き受けたことに「いいね!」できるよ。私の頼み事で友人との大切な時間を割いてくれたら「ありがとう」。大人になると素直に言えない言葉でもあるので、ぜひ小さなうちから伝え合ってみてくださいね。

「あなたが生まれてきてくれてうれしい」という気持ち、園や学校では習えない大切なことを伝えてあげてください。自分を無条件で応援してくれる人の存在は、子どもにとって「何よりの力」になりますから。
「スキップをたくさんしてください。お腹が痛い時に優しく撫でてもらったり、悲しい時に抱きしめてもらったり、という記憶はずっとずっと肌に残っています。そして、たくさん聞ってください。子どもは親の思い通りに存在する存在です。だからこそ腹も立つ。私自身「もう嫌だ!」と思ったことは数知れず。子どもはお母さんの中の怪物を出してくれる存在なのです(笑)。でも、それもそこにいてくれるからこそ。」

「先輩ママとして読者に伝えたいことは何ですか?」
スキップをたくさんしてください。お腹が痛い時に優しく撫でてもらったり、悲しい時に抱きしめてもらったり、という記憶はずっとずっと肌に残っています。そして、たくさん聞ってください。子どもは親の思い通りに存在する存在です。だからこそ腹も立つ。私自身「もう嫌だ!」と思ったことは数知れず。子どもはお母さんの中の怪物を出してくれる存在なのです(笑)。でも、それもそこにいてくれるからこそ。」



Happy 子育てエピソード



三女が産まれる前。家の中なのに妹の手をしっかりとつなぎ、ちゃんと前を向いているお姉ちゃんと、我が道を行く次女。私のお気に入り写真です。



1・4・6歳。しっかり者の長女、おしゃまな次女、いつもお姉ちゃんたちに守られている三女。写真はいつもの並びです。



一番大きくなった三女が真ん中に。姉たちは「しゃがんで〜」3人揃って制服を着る最後の年に撮った記念の1枚です。家族の節目はできるだけ記録に。

ファイナンシャルプランナー有資格者による

ママのための 無料スイーツ & 託児付 マネーセミナー

9/12 (水)

大好評! 当日個別相談も申し込み頂けます!

【日時】9/12 (火) 10:00~11:30
【場所】シーノ大宮 ノースウイング5階 ★大宮駅西口徒歩5分★

～お申込み方法～

- WEB から スマイルママコムマネーセミナー
- TEL から ☎ 048-711-3935
- QRコードから こちらからお申し込み頂けます

これからかかるお金についてファイナンシャルプランナーと一緒に考えてみませんか?

これからのかかるお金が分かり参加してよかったです!

お金のやりくりの方法が学べました!

教育費がいくらかかるか分かりました!

貯蓄のヒントを教えてくださいました!

ソニー生命保険株式会社

<埼玉ライフプランナーセンター第1支社> 担当ライフプランナー 渡邊 貴子 E-mail) takako61q_watanabe@sonylife.co.jp 〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 1-10-16 シーノ大宮ノースウイング5F TEL 048-648-5511