



2023年も、はせ9月!! なつくりですね。以前「ちこちゃん」で「大人になったらあつという間に1年が過ぎるのはなあぜ?」という疑問を解き明かしていました。答えは「人生にトキメキがなくなると19歳を過ぎたあたりから時間の進み方が徐々に早く感じられるようになるらしく、(うーんはしがに...) こどもと一緒に行動しこどもの感重につき合うとトキメキ度がUPするそう♡

思い返すと娘、小さい頃はキレイな貝を見つけても、泥田にスボッとはまっても、牛が目の前でモ—と鳴いても目をキラキラさせ感動していました。小4になった今、とうとう初めてに出会うことも少なくなってきましたが、先日娘セコでなかなかハードなスライダーに挑戦しトキメキてまい♡ 高い速い苦手な私と一緒に挑戦!! トキメキトキメキ若返りの夏となりまい♡

(わんぱく) (自己評価) by ち〜



## おべんとう - 夏の陣 -

今年の夏は、上の子が了々スクールに行き始めたため、毎日のお弁当作りに悩まされました。でも、回数を重ねるうちに、上手につめられるように♡

1. おにぎりを楽しむ : 2. 副菜を楽しむ : 3. 冷食を楽しむ

初めはふつうにごはんを つめていたけど、おにぎりにした方が断然おいしいと 気づき、(はまりました。)

前日に多めに作り、 冷凍しておいて、 ときにスピード命!!

おいしい冷食を発見するのが 楽しい。メインはいつも冷食。 ヲフヤ、ヲフ自然派 オススメ!

**よく入れるおかず!**

- ・チキンゲト ・ピーマン
- ・やきとり(串から外に)
- ・ささみカツ ・肉たんこ

冷凍おにぎり豆 × 塩こぶ

鮭フレーク × わかめ

冷凍おにぎり豆 × かつ

時間がたつ時は 冷凍のピラフも使えます。

おにぎり ボール型で かわいく

副菜

ミニトマト

卵料理

メインの冷食

時間があれば 副菜 なければ冷食

涼しくなったら お弁当を持って出かけも いいですね♡

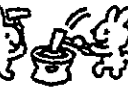
by ゆー

### オススメ 絵本

## おべんとうバス

0~2歳向けの絵本「おべんとうバス」

絵本が大好きな娘が家へ娘が必ず読んで欲しいと毎日 持ってくるお気に入り1冊で、お弁当のおかずと一緒が バスに乗り込むトキに「はい」とお返事をする場面が 出てくるので、娘も真似して手をあげ「はい」と 返事をしていまして、その姿が可愛くてついつい何度も 読んでしまいます... (笑) もうすぐ読書の秋! よからせで 読んでみてください♪



by ゆー

### おすすめレシピを紹介します

暑い毎日、もうごはん作るのがめんどくさい。今日もそうめんにはよう! のループにハマリがちでもそうめんだけでは味気ない。そんなとき におすすめなのが天ぷら!! ハードルが高いようにみえるけど、お弁当に 揚げる簡単な天ぷらの衣のレシピで我が家では人気メニュー♡

天ぷらにしたい野菜や肉、ちくわや鶏肉など食パンがすぐ切れて、 衣をつけて揚げるだけ。そうめん到天ぷらを添えるといっしょのそう めんがめっちゃゴージャスに♡!! ぜひお言葉下さい♡

※揚げるときは十分、揚げどにご注意下さい!!

〈天ぷらの衣〉

小麦粉...大さじ4、片栗粉...大さじ1、ベーキングパウダー...小さじ1

サラダ油...小さじ1、水...大さじ4

①ボールに小麦粉、片栗粉、ベーキングパウダーを入れて泡立て器で混ぜる

②油を入れてさらに混ぜる ③水を入れて混ぜる → 完成!!!

我が家はこの分量の2倍、3倍の衣を作って大量の天ぷら盛りを食卓に並べます!!

