



話題のあれ！やってみました♪

ネットや雑誌などで話題になっているもの、気になることってありませんか？今回はボランティア記者2名が話題のものを実践レポートしてくれました。コメントも含めてぜひ参考にしてくださいね。

【電子レンジでチーズインミートローフ】

今 SNS など話題の「つくりおき食堂の超簡単レシピ」を実際にご自分で作ってみました。数多くあるレシピの中で今回は電子レンジで作れる「電子レンジで6分。チーズインミートローフ」に挑戦！型は牛乳パックを使うので後片付けも楽チンです。

◎材料

・ひき肉(豚 or 牛豚合挽き)250g ・絹豆腐 150g ・パン粉 150cc(約 35g) ・顆粒状コンソメ小さじ1
・中濃ソース(とんかつソース)大さじ1 ・塩ひとつまみ ・プロセスチーズ 60g ・1リットルの牛乳パック1つ
※牛乳パックの注ぎ口からハサミを入れて一面を切り取り、型を作っておきます

◎作り方

- ①ボウルにチーズ以外の材料を入れヘラでよくかき混ぜる。
- ②牛乳パックに①を半分入れ、チーズを並べ、残りの①を入れてヘラで平らにする。
- ③上下に隙間をあげるようにラップを被せ、600w の電子レンジで6分加熱し、電子レンジの扉をしたまま5分置いて出来上がり！
牛乳パックを切ると綺麗に取り出せます。



【コメント】

包丁も火も使わずに美味しいミートローフがあっという間に作れました。お豆腐が入っているので温め直しても柔らかいまま食べられます。チーズの代わりに半分に切ったゆで卵を並べてチンするとエッグインミートローフが作れました。またこしょうやナツメグ、オールスパイスを入れると味が引き締まり大人の味が楽しめますよ。火を使わずに作れる時短レシピは子育て中の忙しいママには嬉しいですね。よろしければみなさんもぜひ作ってみてくださいね！

【オリジナルバスボムの作り方】

夏で暑いので我が家はハッカ油を混ぜて、子どものお楽しみとして 100均のオモチャを混ぜて作りました♪型は 100均のゆで卵用の型で星形を使用しています。簡単4ステップでできます。

◎材料 A : ・重曹 100g ・クエン酸 50g ・片栗粉(or コーンスターチ)50g
・水 適量 ※スプレーボトル ※ラップやカップなど型

◎作り方

- ①A をボール等に入れスプーン等でよく混ぜます。
- ②粉の状態できっかりと混ぜたら、スプレーボトルに入った水を1プッシュ入れ、きっかりかき混ぜます。
*1度に水を入れてしまうとシュワシュワと発泡し始めてしまうので気を付けてください。
- ③スプーンの背で押しつけた時にしっとりまとまるまで水を1プッシュ吹きかけて混ぜる、を繰り返す。
- ④ラップでくるくる丸めたり、型に入れて好きな形に整形して、型から出した状態で半日程乾燥させたら完成です☆



【コメント】

お好みでバスソルトを入れたり、アロマオイルも加えて香り付けも出来ますよ☆色をつけたい場合は、粉を混ぜる時に食紅を入れてもOKです！整形する際に、小さなフィギュア等を入れるとお風呂にの中でシュワシュワの後オモチャが出てくるので子どもの気分も上がるかも？！



子育ての疑問 Q&A

Q:鼻や目に砂が入ってしまったときはどうしたらよいですか？公園でも水道が使えないところも多かったり、あっても目洗い用の水道ではないので洗い方も迷います。

A:ヒトには鼻や目に入った砂（異物）に対して、鼻水やくしゃみ、涙による自浄作用がありますので、通常は自然に除去されます。鼻に関しては砂が大きな問題になることは少ないですが、目に関しては除去されにくいもの、結膜炎などの感染に至るものや角膜損傷を引き起こすものもあります。清潔な水道が近くにある場合には、流水でよく目を洗いましょう。洗い方については決まったやり方はありませんが、よく洗った両手に水をため、たまった水に顔をつけて、水の中で数回まばたきをしてください。乳幼児ではお母さんの手に水をためて行いましょう。

水道水に含まれる塩素が合わない場合や怖がらないで出来るお子さんでは専用の洗眼液も効果的です。一般的な目薬でも異物がとれることもありますが、上まぶたの異物はとりにくいと言われていました。これらの方法でも異物を取り除けない場合や、目の強い痛み、赤み、目やになどを伴う場合には、眼科を受診しましょう。

☆みなと赤十字病院 小児科 増澤先生が教えてくれました



教えて！ママ！

結婚前・出産前・学生時代などに専門的に学んでいたママに聞いてみよう！

私のストレスの回避法

◎お話を聞いたママ◎

2歳の女の子のママ、料理はちょっと苦手で毎日レシピアプリにとらめっこ。子どもはおしゃべりが上手で、ちょっぴりやきもちやきさん。



(ストレスの原因)

やりたいことが終わらないとストレスを感じてしまうタイプ。

例えば料理。時間までに作るために泣いている子どもを放っておかなくてはいけないときがあります。

(回避法)

1日分のご飯(2~3食)を前日の夜、子どもが寝た後に作ることにしました。

カレーなど多めに作って2日目に回したり、朝食をパンにするなど1回に作る量を減らす工夫も！1食分作るよりも時間はかかってしまうけど昼間に子どもを見ながら作るよりストレスにはなりません。



キッチンにベビーゲートなど設置できないレイアウトなので子どもの出入りを阻止できません。

月齢が小さいときはお昼寝の合間に作ったり、動きも少なかったため日中でもできたが1歳を過ぎたあたりからよく動き、おしゃべりも上手になり、日中の料理は難しく、夜にやることにしました。

子どもは19時~21時には寝るのでそれから料理をするようにしています。洗濯物などその他の家事は日中、昼寝の合間にやっています。料理はちょっと苦手なので「一人の時間に料理でリフレッシュ！」とはいきませんが、日中子どもとの時間も取れて、家事も捗っています。

苦手なことってストレスの原因になりやすいですね。特に食事は必ず毎日出番があるので邪魔されなくてお頭を悩ませる方も多いのでは？自分の生活にあった形で、ストレスを感じる前に回避できるとはすばらしい♪



編集後記



のんびりんご利用者ママの協力で発行しています

息子が「いやだ」を連発するようになりました！イラッとする事もあるのですが、最近は「じょうず」もよく言うようになり、まるでツンデレの様な態度です。先日はお片付けを頑なに拒否するので仕方なく私がやっていたら「ママじょうず～」と拍手付きでおだてられ、結局全部片付けてしまいました。息子に上手くコントロールされているみたいで笑ってしまいました。(ボランティア記者：なお)

お風呂イヤイヤが少し始まってきた娘。サポーターズ通信用に作ったバスボムが気に入った様で、中から出てきたオモチャで楽しそうに遊んでました☆これでまたお風呂好きに戻ってくれたら良いな～！(ボランティア記者：ゆず)