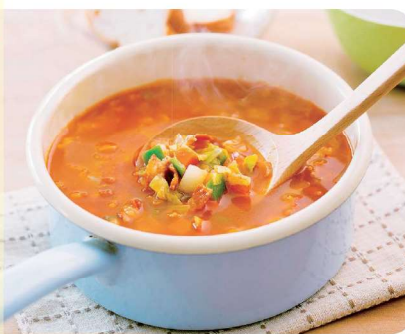


家事が楽しい！
そんな日は

「お料理セット」におまかせ

今回は、人気急上昇の「お料理セット」をご紹介します



「お料理セット」って？

料理は好きだし、手作りがおいしくて身体にいいこともわかってはいるけど、時間がない、材料は揃えるのも切るのもタイヘン、後片付けも面倒。そんなお悩みを解消するのが「お料理セット」です。

カットされた野菜がセット
下ごしらえ済みの野菜、肉魚と、タレとレシビ用紙がワンセット。食材を切る手間なく、味付けの迷いなく、スピーディーに調理できるのが一番の魅力です。

安全でおいしい調味料
手軽だけでなく、味も好評です。化学調味料不使用のバルシステム仕様。本格的な味付けが楽しめます。

ついでに材料をレシビ通りに調理するだけ。かんたん♪



キッチンに立ってからのたったの**10分**



1 鶏肉に、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす(塩・こしょう、片栗粉は自宅のものを使用)



2 鶏肉を炒め、いったん取り出す



3 カット済みの野菜を炒める



4 野菜に火が通ったら、鶏肉をもどし入れ、付属のタレを加えて炒め合わせる



写真「カラフル野菜の酢鶏セット」
※レシピによって、一部カットが必要な食材もあります

～「お料理セット」のある、私の1日～

子どもには安心なものを…
保育園から帰って20分ほどで夕食を準備しないと大騒ぎになるので、パパッとメイン料理ができるのは本当に助かりますね。
ただ、息子2人はよく食べるので、4人分だとちょっと足りないかな？ 次回は、冷蔵庫にある野菜でかさ増してみたいと思います。バルシステムの食材は信頼しているので、「お料理セット」も同じように安心して使えます。

帰りが遅い日の味方！
平日は、互いに帰りが22時を過ぎることもしばしば。休日には、たまった家事に追われます。つい外食してしまうこともありますが、なるべく家で作るようにしています。外食やお惣菜は塩分やカロリーが高いですから。
冷蔵庫に「お料理セット」がある日だと思つと、気がラクになります。私は、自分で作らないような料理をよく注文します。

時間がない！でも…手作りしたい



荒川区 三田 奈津さん
夫と、4歳の双子のりょうくん・こうくんと4人暮らし。便利な冷凍野菜は常備。特に「九州産ささがきごぼう」がお気に入り

三田さんのとある平日

17:30	退社	
18:30	保育園経由で帰宅	バルシステムの食材やお料理セットがあるので、買い物はナン
19:00	お料理セットで夕食作り	
19:30	子どもと夕食	切る手間がなく、すばやく調理。お味噌汁をプラス
21:00	お風呂・寝かしつけ	
22:00	洗濯・片付け	調理も後片付けも時短で、いつもより子どもとふれあう余裕が
23:00	夫婦宅・食事・お風呂	
24:00	就寝	

旦那にも料理してほしいな



小金井市 川幡 未来さん
夫の哲也さんと2人暮らし。「お料理セット」はヘビロテ。「こだわり酵母食パン」も2人のお気に入り

9:00	朝食	
	夫が昼食準備	平日にできない家事をこなし
13:00	お料理セットで昼食	レシビ通りだから、初めてでもカンタン！
14:00	ショッピングへおでかけ	後片付けも簡単、スッキリした気分でおでかけ
19:00	外で夕食	
21:00	帰宅	2人ともお酒好き。家事がぜんぜんないので、心おきなくゆっくり楽しめます
23:00	就寝	

バルシステムの
お料理セット
らくらく
ごはん
レシピ
「お料理セット」
人気ランキング
(2016年度)

2位 もやしと豚肉のチャンプルー



これだけは主人が作ってくれる。
豚肉をカリカリに焼いてくれて、とてもおいしい《三鷹センター組合員》

3位 具だくさんの牛肉きんぴら



野菜が細切りにされていて、炒めて煮込むだけ！
仕事から帰って来ての最強の一品 《のののさん》

1位 豚のチンジャオロース



蒸付のタシだけで本格的な味になりました。忙しい日に便利です。
《なななさん》

週に一度、息抜きのために欠かせません。今回はゴーヤをプラスしてほろ苦青椒肉絲にしました。《もも佑さん》

4位 ひき肉と春雨のオイスターソース炒め



味付けがとてもご飯に合います。
春雨にしっかりと旨味もしみこんでおいしい
《まきこさん》

5位 彩り海鮮八宝菜



八宝菜の材料を一からそろえるのが大変だから便利
《東村山センター組合員》

6位 半熟卵入りピビンバ丼



肉味噌などの味付けも、お野菜もとてもおいしい。
半熟卵付きで大助かりな一品 《よびおさん》

7位 野菜が摂れる！ドライカレー



材料がみじん切りされている、自分でなかなか入れないカボチャが入っているのがGOOD！
《ayameさん》

*クチコミ情報が、インターネット注文画面から見られるようになりました。ぜひ参考にしてください。

今後もバリエーション増！お楽しみに♪

**今秋にバルシステム
自社加工工場スタート**

「お料理セット」のための加工工場を、群馬県に建設中です。仕入れから販売まで見通せることにより、品質管理が行き届きます。そのうえ、バルシステムのPB商品組合員が開発協力したオリジナル商品などを加工できるようにします。

取り分けレシピもスタート

調理の途中で子どもの分を取り分けて作れる乳幼児向けレシピを提供します。対象商品は、カタログ「ヤムヤム」に掲載されるすべての商品と、「コトコト」「きなり」の一部の商品。添付のレシピ用紙内のQRコードから見られます。

今後は、丼や麺類などランチ向け料理、「あと一品ほしい」の声に応えるサイドおかずも増えます。ご期待ください。

「ラク」だけでなく「楽」を家庭に



バルシステム連合会
第1商品部 日記課
石井 雅之さん

共働き家庭やシングル家庭が増え、キッチン離れがすすんでいるともいわれます。手軽な「お料理セット」を使うことで、キッチンに立つきっかけにしてほしいですね。できたての料理は、人を幸せな気持ちにしてくれます。

とにかく早く作りたとき

妊娠中、乳幼児から目が離せない、猛暑でグッタリ...など、キッチンに長く立ちたくないときに、スピード調理



料理の苦手な人

料理が苦手な男性も、切り方や味付けに迷うことなく、レシピ通りに作ればよいから、失敗知らず



こんなとき

「お料理セット」の出番です！



夕食を二度作る時

習い事に行く前の子どもの軽食や塾弁当のおかず。時短も栄養バランスも実現！



子どもの食育に

子どもでも簡単に調理できるから、一人でもできる自信や食への興味につながる食育に
※火を使う場合など、大人は目を離さないでください

デリヤ

惣菜に頼りたいとき

「一から手作り」以上、「デリ」未満の気軽さで、できたてのおいしさをゲット。コスバも◎



マンネリ打破

したいとき
味に定評があるから、ふだん作らないレシピにも安心して挑戦！マンネリ打破のきっかけにも



Q カット野菜って、国産？

A すべて国産の野菜・肉を使っています。メーカーごとに、既存の提携産地があるなどの理由から、現在、産直原料は少なめですが、2017年秋に稼働が予定されているバルシステムの加工工場では、積極的に産直野菜を使用していきます。

「お料理セット」

ココを教えてください！



Q どこで作っているの？

A 現在は、タイハイ(株)、(株)旭物産、(株)旬菜デリの3社で作っています。
すべての商品は、バルシステム仕様で作られたもので、タレは化学調味料不使用。具材にも「産直肉」「ポークウィンナー」「産直もめん豆腐」などPB商品を積極的に使用しています。おなじみの味を変えずに、忙しい現代のライフスタイルに合わせて提供しています。

Q 量はどのくらい？適量かしら？

A 2~3人分を基本にしている商品が中心ですが、ご家庭により感じ方に差があるようです。食べ盛りのお子さんがいる家庭や減塩を心がけているという家庭は、手持ちの野菜を足して上手に調整している話もよく聞きます。ぜひ、一度利用して、量や便利さなどを確かめてください。