

パパごはんを作ってみよう!

“子育て”という大仕事を通して、ママの大変さが少しわかってきたパパのみなさん。オムツ交換など乳幼児期に限られるものだけでなく日々の家事も分担できると良いですね。

例えば、ごはん作りは、まだまだママが主役の家事のうちの一つです。パパが作ったごはんを食べることで、パパと子どもの結びつきがよくなるだけでなく、ママもその時間を他のことに使えるようになります。

楽チンとりまき

【材料 / 調味料：4人分】

- ・鶏もも肉 320g + にんにく 3片
- ・うま味調味料 + ウスターソース

【つくりかた】

- ・油をひいたフライパンで薄切りにしたにんにくを炒めて一旦取り出す。
- ・その油で小口切りにした鶏もも肉を焦げ色がつくまで焼く。
- ・最後に炒めたにんにく、調味料を入れて蓋をする。
- ・お肉に火が通ったらできあがり!



+ 愛情

POINT

- 蓋をして炒めるとふっくら仕上がります。
- お肉をぶた肉にするととんてきになります。



家族のことを思って、
楽しく作る!

ふんわりオムレツ

【材料 / 調味料：4人分】

- ・卵 6個 / 砂糖 + 塩 + バター

【つくりかた】

- ・卵をボールに割りほぐし、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
- ・バターを溶かしたフライパンに卵を入れて外から内へ卵を混ぜながら火を通す。
- ・卵が固まり始めたら、フライパンの片側へ卵を寄せて手早く巻き上げたらできあがり!



+ スキル

POINT

- 耐熱ゴムベラを使うと簡単に巻けます。
- 深めのフライパンを使うとうまく巻けます。

料理は創造! いろいろ
試してうまくなる



最初は、時間がかかったり、おいしくできなかつたりしますが、例えば毎日朝食を作ることで、だんだん上達もしてきますし、「朝食づくりはパパの役目」と子どもに認めてもらえれば、さらに“任夫”として成長します。

料理以外にも、ママに偏りがちな家事はほかにもあると思います。パートナーとよく相談しながら、うまく家事を分担し(もちろん自由な時間も分担し)、バランスのとれた生活時間を組むことが、「家族円満」の秘訣です。