

## 簡単・便利にスピードアップ

### 冷凍庫に保存

- ゆでた野菜を1回分ずつ包んで保存⇒みそ汁やスープの具に
- ごはんをおにぎりにして保存⇒レンジで温めればすぐに食べられる
- 市販の冷凍食品・冷凍野菜を利用して1品多く

### 冷蔵庫に保存

- あると便利な常備菜等⇒肉そぼろ、ひじきの煮物、きんぴらごぼう、煮豆、  
鮭フレーク、味付きもずく、ちりめんじゃこ
- 牛乳・ヨーグルト・チーズ⇒時間がないときはそのまま。
- 卵・納豆・豆腐⇒そのままでもOKですが、アレンジは色々。
- ハム、ベーコン、ソーセージ、かまぼこ
- 洗ってすぐ食べられる野菜(ミニトマトやレタスなど)、果物

### 常温で保存

- 乾燥(カット)わかめ、海草サラダ(乾燥)、乾燥野菜(パセリやねぎ)
- コーンフレーク等のシリアル、クラッカー
- 缶詰、野菜ジュース等
- インスタントのみそ汁やスープ

### 電子レンジを活用しよう

#### レンジで調理をすれば、時間短縮ができて、簡単！

- 青菜(小松菜・ほうれん草など)は、洗ったあとの水滴をつけたままラップに包み加熱する。
- キャベツは、葉を1枚ずつはがし、水滴をつけたままラップに包み加熱する。
- いも類(じゃがいも・さつまいも)、かぼちゃ、にんじんなどはできるだけ大きさをそろえて切って加熱する。
- カップ1杯分のだし汁を作る。  
⇒①耐熱カップ(マグカップ)に水を入れ、レンジで熱湯にする。  
②①にかつお節小1パックを入れ、しばらくして、かつお節が沈んだら茶こしでこす。