

煮物のしいたけは  
戻さず、乾燥のまま  
折って入れる

7



がん検診受けた？

まいにち時短



**あめ色玉ねぎは、  
レンチンしてから  
炒めると時短に**

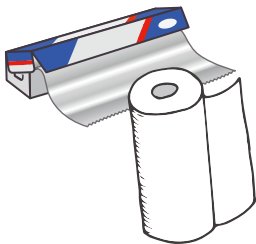
**8**



**まいにち時短**

落とし蓋はキッチンペーパーかアルミホイルで。  
あくとりも出来る

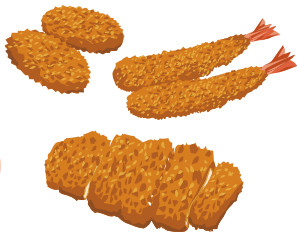
9



まいにち時短

# フライは バター液 + パン粉

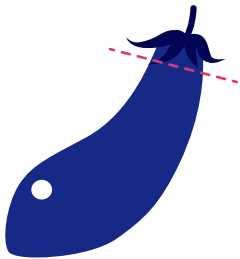
10



まいにち時短

**焼きなすは焼く前に  
へたの周りにぐるっと  
切り込むと、皮むきが  
早い**

**1 1**



**まいにち時短**

柔らかいご飯と固めのご飯は一緒に炊ける  
(米の深さを斜めに)

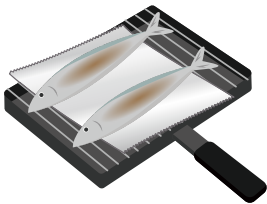
12



まいにち時短

**魚焼きグリルは  
アルミホイルを引くと  
掃除が楽！**

**13**



**まいにち時短**

# ミニトマトはヘタを 取って洗っておく

14



とくとく健診・  
後期高齢者健診 受けた？

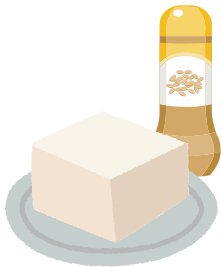
まいにち時短





# 豆腐 + ごまドレッシング ングで白和えの素に

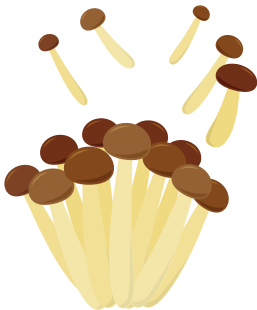
15



まいにち時短

きのこはほぐして冷凍

16



まいにち時短

一度湯を沸かしたら  
2～3種類の野菜を  
ゆでておく

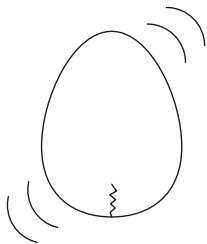
17



まいにち時短

**ゆで卵は、  
丸みのある方にヒビを  
いれてからゆでる**

**18**



**まいにち時短**

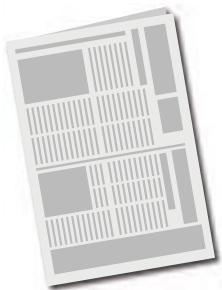
米の上に、いもや  
にんじんをおいて炊く



**まいにち時短**

**揚げ物はバットの  
代わりに新聞紙  
(朝刊1日分、4つ折)**

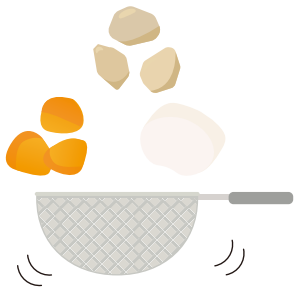
**20**



**まいにち時短**

金ざるに野菜をいれて  
まわすと面取り出来る

21



がん検診受けた？

まいにち時短



**ごぼうはアルミホイル  
を丸めてこする**

**22**



**まいにち時短**



**ザンギは調理前に  
レンチンすると、  
時短に**

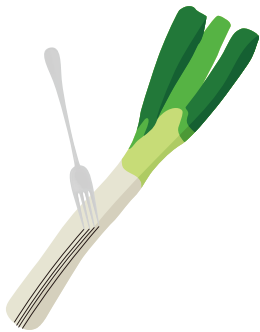
**23**



**まいにち時短**

**みじんねぎは  
フォークを使うと早い**

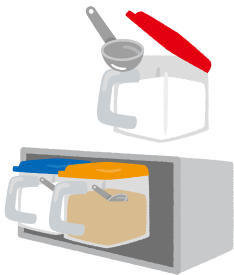
**24**



**まいにち時短**

調味料ごとにケース内  
に計量スプーンを  
入れておく

25



まいにち時短