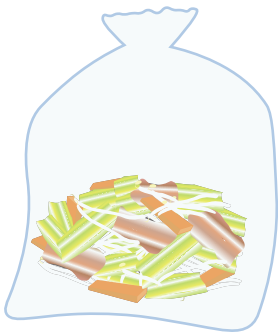


My ミールセットを 作って冷凍

26



まいにち時短

玉ねぎの皮は

濡らすとむきやすい

27



まいにち時短

カツオだしは コーヒードリッパーで



28

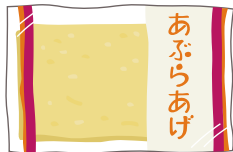
とくとく健診・
後期高齢者健診 受けた？

まいにち時短



油揚げはまとめて 切って冷凍

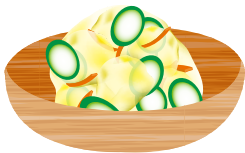
29



まいにち時短

ポテトサラダの野菜は ゆでずにレンチン

30



まいにち時短

**冷凍薄切り肉は、
半解凍の段階で、
手でちぎる**



まいにち時短