

1 の説明

まいにち時短

よく使う野菜は、切って生のまま
でも冷凍 OK。凍ったままで炒め
たり、煮たりする。

例えば、玉ねぎやにんじんを千切
りにして冷凍など。

2の説明

まいにち時短

油っぽいものはハサミで切ると包

丁・まな板を洗わなくて済む。

ハム、しそ、キノコの石づき、カ

イワレの根などもOK！

もやし、春雨は、鍋でゆでながら、

キッチンばさみで切る。

4の説明

まいにち時短

ムニエル、照り焼きなど粉づけや
ザンギの下味。

5 の説明

まいにち時短

ツナ缶、さんま蒲焼缶、やきとり缶、
なめたけ

目安は米2合で1～2缶。

6の説明

まいにち時短

フライパンに小房に分けたブロッ

コリー1株につき、コップ7分目

くらいの水と塩ひとつまみを入れ、

きっちりフタをする。加熱は、沸

騰後、2分半～3分くらいが目安。

ザルにあげて冷ます。※水はかけない。

アスパラ、スナップえんどう、さ

やいんげん、絹さや、カリフラワー

などがおいしい。

7の説明

まいにち時短

麻婆豆腐、煮物、炊き込みごはん

などに。きくらげ、切干大根も OK。

高野豆腐も戻さず、調理しながら、

キッチンバサミでカット。

8 の説明

まいにち時短

※レンチン：電子レンジで加熱すること。

切った玉ねぎを事前にレンチンしておくこと、あめ色になりやすい。

または、冷凍したみじん切りの玉ねぎを使っても早い。

9の説明

まいにち時短

煮魚は上下にアルミホイルで焦げ

付かず、後片付けが楽！

10 の説明

まいにち時短

バター液：小麦粉・卵・水など
を混ぜたもの

「小麦粉+卵+パン粉」よりも「バター液+パン粉」でひと手間省けて時短に。バター液に調味料（ソース、マヨネーズ、しょうゆなど）を入れるとソースいらず。

11 の説明

まいにち時短

破裂防止のため、フォークで穴を
開ける。

へ夕の切り込みから皮をむくとむ
きやすい。

14 の説明

まいにち時短

使いたいときにすぐに使える。

15 の説明

まいにち時短

具はコンビニのキンピラごぼうや

切干大根等にすると、より時短。

「なんだかとっても手の込んだもの

を作った！」気持ちになれるか

も・・・

16 の説明

まいにち時短

凍ったまま調理 OK。

しめじの石づきはキッチンバサミ
でカット。

スープ、マーボーきのこ、カレー、
炒め物など。