

まいにち時短

ゆで方の例

1 番手のおすすめは、もやしや白菜など。2 番手は小松菜やチンゲン菜など。ラストはほうれん草やニラなど。

18 の説明

まいにち時短

ゆであがったら、すぐに冷水で冷

やし、水の中で皮をむく。

水に酢を入れると白身が飛び出し

てこない。

まいにち時短

そのままでも、耐熱容器に入れて

も、アルミホイルで包んでも OK。

ハンバーグや生姜焼き等のメイン

のおかずの付け合せがあつという間

に出来る。

20 の説明

まいにち時短

新聞紙（朝刊 1 日分を 4 つ折）の
上に油きり網を乗せてバットの代
わりに。

23 の説明

まいにち時短

※レンジ：電子レンジで加熱すること。

じゃがいも、にんじんなども。

とりもも肉1枚で1分位が目安。

まいにち時短

白い部分にフォークを刺して引っぱり、その後細かく切る。

フォークを刺して引っぱった後、好みの長さに切ると白髪ねぎになる。

まいにち時短

例えば「ポリ袋で野菜と春雨炒め風」

〈材料／2人分〉

肉や野菜やきのこなど 100 g 緑豆春雨 20 g
水 40ml（春雨の1.5～2倍量）めんつゆ大さじ
1弱 おろしにんにくお好みで ごま油大さじ1
こしょう・白ごま・ラー油・一味などお好みで

〈作り方〉

- ① 耐熱性ポリ袋に肉とめんつゆ、お好みでおろしにんにくを入れ、しっかりもむ。
- ② 1に春雨と水を加えて混ぜて、食べやすい大きさに切った野菜やきのことごま油を加えて袋を振る。
- ③ 空気を抜いて袋の口を閉じて15分ほど置く。
- ④ 鍋に袋が浸るくらいの湯を沸かし、②を入れ、皿で落とし蓋をし、鍋のふたをして、中火で5分加熱する。
- ⑤ 火を止め、15分くらい置いておく。

27の説明

まいにち時短

濡らしてから、上下をカットして
むく。玉ねぎをむくのが楽しくな
るかも。

まいにち時短

コーヒードリッパーにドリップ
ペーパーをしき、かつお節をひと
にぎり入れる。カップ1杯程度熱
湯をゆっくり注ぐ。

29 の説明

まいにち時短

油抜きしなくて OK。



30 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。



「まいにち減塩!」「まいにち野菜」に続き、「まいにち時短」。家事負担の軽減などを盛り込んだ「食事支度にまつわる時短アイデア」をテーマとしたアイデア集を作りました。

男女共同参画の視点から、家事に不慣れな方にもできるような、簡単で楽しいアイデアで、中央区食生活改善推進員、中央区健康・子ども課（中央保健センター）管理栄養士だけでなく、中央区民の皆さんからもアイデアもいただきました。乳幼児健診会場や両親教室に参加のパパママ、札幌市中央区役所ホームページ、ワークショップ「託児付きキッチンオフ会」の開催で、子育て中の方からアイデアを募集しました。

日めくり式になっていますので、卓上などにおいて、あなたの「お料理時間」のおともに。お友達へのお土産に。

裏面には、ワンポイントアドバイスやレシピ。

空いているところには、あなたのアイデアを書き添えて、オリジナルアイデア集にしてくださいね。

まいにち時短