

まいにち時短

人気の「日めくりシリーズ」第3弾

食改さんと管理栄養士、そして中央区民の皆さんからの今よりもお料理の時間が短くなるような工夫を詰め込んだアイデア集。**日めくりタイプで毎日1アイデア。**男女問わず、お料理が得意な人もそうじゃない人も“これおもしろそう”の時短**アイデア**が見つかるはず♪

★食改さんとは、食のボランティア食生活改善推進員の愛称です。



中央区食育マスコット
“モリス”

中央区保健福祉部健康・子ども課
中央区食生活改善推進員協議会



野菜は切って 冷凍しておく



野菜の日
やさいのひ



まいにち時短

油揚げやベーコンなどは、ハサミカットで早い

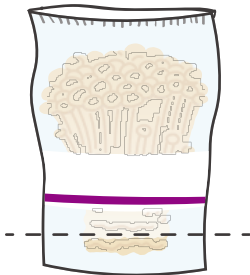
2



まいにち時短

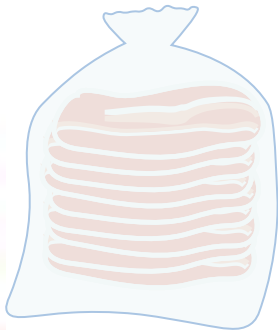
えのきたけは袋の 上からカット

3



まいにち時短

粉をまぶす、下味は ポリ袋



まいにち時短

炊き込みご飯に 缶詰やビン詰をつかう

5



まいにち時短

ブロッコリーは、
フライパンで蒸しゆで
すると早い

6



まいにち時短