

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



さっぽろ市
05-003-19-1438
31-5-15

野菜は切って 冷凍しておく



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**

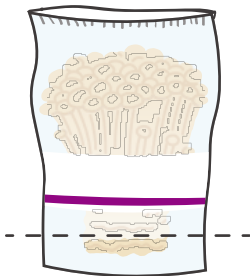
2



まいにち時短

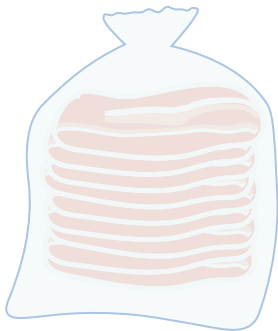
えのきたけは袋の
上からカット

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

煮物のしいたけは
戻さず、乾燥のまま
折って入れる

7



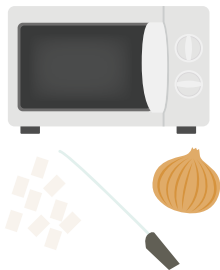
がん検診受けた？

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**

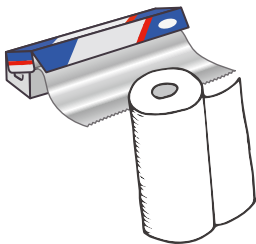
8



まいにち時短

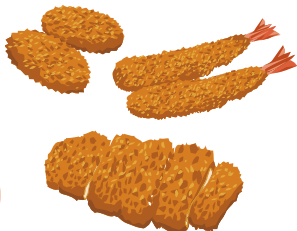
**落とし蓋はキッチンペーパーかアルミホイルで。
あくとりも出来る**

9



まいにち時短

フライは バター液 + パン粉

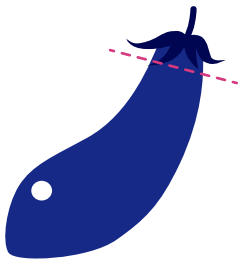


10

まいにち時短

**焼きなすは焼く前に
ヘタの周りにぐるっと
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)**

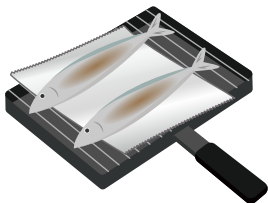
12



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！**

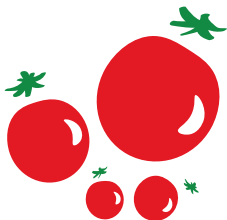
13



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 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**

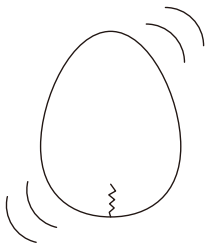
17



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

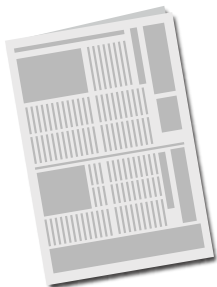
米の上に、いもや
にんじんをおいて炊く



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



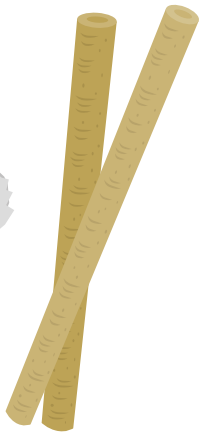
がん検診受けた？

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**

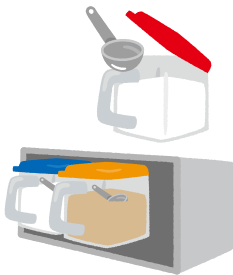
24



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**

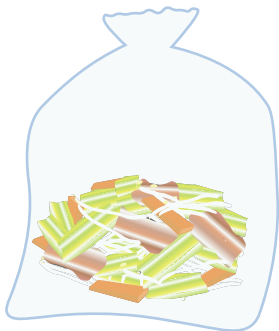
25



まいにち時短

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

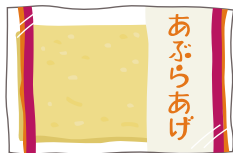
とくとく健診・
後期高齢者健診 受けた？

まいにち時短



油揚げはまとめて
切って冷凍

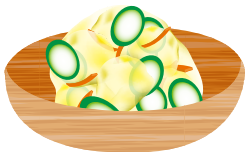
29



まいにち時短

ポテトサラダの野菜は ゆでずにレンチン

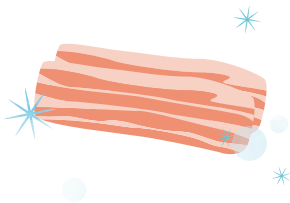
30



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**

31



まいにち時短