

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。

3 の説明

まいにち時短

水菜も袋の上からカット。

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、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「バッ

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。

へタの切り込みから皮をむくとむ

きやすい。

12 の説明

まいにち時短

[illegible]

13 の説明

まいにち時短

ただし、片面グリルに限る。

[illegible]

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

切干大根等にとすると、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。

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らなど。

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。

19 の説明

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っという間

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。

21 の説明

まいにち時短

大根、にんじん、じゃがいもなど。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

22 の説明

まいにち時短

[illegible]

23 の説明

まいにち時短

※レンジン：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。

25 の説明

まいにち時短

[illegible]

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
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

※レンジ：電子レンジで加熱すること。

31 の説明

まいにち時短

[illegible]



「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