

作り置き、冷凍保存のコツ



常備菜の作り置き

日持ちする常備菜を作り置きしておく。
(切干大根の煮物、大豆のケチャップ煮
きんぴらごぼう、レバーの甘辛煮など)



ごはん

1食分ずつラップや保存容器に移しておく。
粗熱がとれたら冷凍庫へ。



野菜

新鮮なうちに固ゆでするなど下ごしらえして、
冷蔵庫や冷凍庫で保存する。



香味野菜

みじん切り、千切り、薄切りなどにして、
小分けにして冷凍しておく。



食パン

1枚ずつラップでくるんで冷凍する。食べるときは
ラップをはずし、凍ったままトースターへ。



食べる習慣がない人もまずは一口から！

朝食を食べる生活をはじめましょう



STEP 1 食べる時間をつくりましょう

◇夜更かしをしない

生活が夜型の人はできるだけ朝型生活に切り
替えていきましょう。

◇今よりも20分はやく起きる

今より少しはやく起きて朝ごはんを食べる
時間をつくりましょう。



STEP 2 食べられるからだをつくりましょう

◇夕食を食べ過ぎない・飲み過ぎない

夕食を少し軽めにする、朝は適度な空腹感が
あり、おいしく食べることができます。

◇夜食を食べない

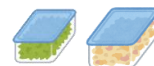
寝る前に食べてしまうと、翌朝は胃がもたれて
食欲がわきません。



STEP 3 すぐに食べられるものを準備しましょう

◇作りおきする

夕食をつくる時、朝食の分も少し多めにつくって
おくとよいでしょう。野菜スープや、煮物などを
作りおきして、1食分ずつ冷凍しておくとう便利です。



◇すぐに食べられるものを購入しておく

パンや牛乳、ヨーグルトやバナナなど、すぐに食べら
れるものを買って置きしておきましょう。



1日のはじまりは朝ごはんから！

朝ごはんを食べよう

プロジェクト

in shiso

朝ごはんを食べると
こんないいことがあります！

CHECK

- ◇からだのリズムを整える
- ◇脳にエネルギーを補給する
- ◇体温を上げ、基礎代謝を向上させる
- ◇生活習慣病を予防する
- ◇腸を刺激し、排便を促す
- ◇自律神経やホルモンの働きを整える



洗い物が多くならないように、フライパンだけ、鍋だけというふうにひとつの調理器具で料理しましょう

週末に数日分の常備菜などを作っておけば毎朝すぐに食べられます



納豆卵焼きごはん



＊ 作り方

- (1) ごま油以外の材料を全て混ぜ合わせる。
- (2) ごま油を熱したフライパンに(1)を入れ、丸く成形しながら焼く。
- (3) 焦げ目がついたらひっくり返して焼く。

＊ 材料 (1人分)

- ・ごはん・・・お茶碗1杯
- ・納豆・・・1パック
- ・納豆付属のたれ、からし
- ・卵・・・1個
- ・好きな具材・・・適量
- しらす干し、ねぎ(小口切り)
- かつお節、梅干し、青のり、干しエビなど
- ・ごま油・・・適量



巣ごもりオープンサンド ＊ 作り方



- (1) 食パンにマーガリンを塗り、キャベツの千切りをのせ中央をくぼませる。
- (2) (1)のくぼみに温泉卵をのせ、上からベーコンやきのご類をのせトースターで5分程度焼く。
- (3) 焼きあがったらこしょうを振ってできあがり。

＊ 材料 (1人分)

- ・食パン・・・1枚
- ・キャベツの千切り・・・適量
- ・温泉卵・・・1個
- ・ベーコン・・・1枚
- ・きのご類・・・適量
- ・マーガリン・・・適量
- ・こしょう・・・少々

【かんたん!温泉卵のつくり方】
熱湯を入れてあたためたマグカップに、熱湯と冷蔵庫から取り出した卵を入れ、9~12分待つ。

かんたんみそだま



＊ 作り方

- (1) ボウルにみそとけずり粉を入れて、ゴムべらなどでよく混ぜる。
- (2) 具をすべて加え混ぜ合わせ、ラップに1/10量ずつとり、丸める。

＊ 材料 (10個分)

- ・みそ・・・150g
- ・けずり粉・・・小さじ3
- ・わかめ・・・小さじ1
- ・揚げ玉・・・大さじ2
- ・好きな具材・・・適量

(冷蔵庫で約1週間、冷凍で約1ヶ月は保存可能。生野菜を使用した場合は、はやめに食べてください。)
*食べるときは、みそだまを器に入れてお湯(約160ml)を注ぐだけ!乾燥野菜、乾燥した桜海老、高野豆腐、うずら卵の水煮などを追加して具沢山みそ汁にもできます。

レンジで卵チャーハン



＊ 作り方

- (1) ハムは粗みじん切りに、長ねぎは小口切りにし、ごはんとともに耐熱皿に入れ、溶き卵を回しいれる。
- (2) 全体に塩をふり、ラップをかけずに電子レンジで1分30秒加熱する。
- (3) スプーンでさっくりと混ぜ合わせ、再びラップをかけずに1分加熱する。ごま油を回しかけ、ひとまぜする。

＊ 材料 (1人分)

- ・ごはん・・・お茶碗1杯
- ・ハム・・・1枚
- ・長ネギ・・・2cm
- ・溶き卵・・・1/2個分
- ・塩・・・少々
- ・ごま油・・・小さじ1/3

ツナチーズトースト



＊ 作り方

- (1) みじん切りにした玉ねぎ、ツナを入れて混ぜ、塩こしょうで味をつける。
- (2) (1)を、食パンに均一にのせ、とろけるチーズをのせて、オーブントースターで5分程度焼く。
- (3) パセリをふりかける。

＊ 材料 (1人分)

- ・食パン・・・1枚
- ・ツナ缶・・・1/2缶
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ・とろけるチーズ・・・適量
- ・塩こしょう・・・少々
- ・パセリ・・・少々

※パセリは洗って水分をしっかりきって冷凍しておき、使いたいときに使いたい分量をもみほぐすだけでみじん切りになります!

トマトとさば缶のスープ



＊ 作り方

- (1) トマトは皮をむいてへたをとりナイロン袋に入れて、つぶす。
- (2) 鍋にうつし、おたまでつぶれていないところをつぶしながら、中火にかける。
- (3) さば水煮缶を汁ごとに加え、コンソメ、しょうゆで味を整える。

＊ 材料 (1人分)

- ・完熟トマト・・・大1個
- ・さば水煮缶・・・1/2缶(汁ごと)
- ・コンソメ・・・少々
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・パセリ・・・少々

(4) 器に盛り、パセリをふりかける。
※トマトは買ってそのまま冷凍庫に入れ、水洗い解凍すると簡単に皮がむけます!