

#タイパ向上

今日の食事準備にかけられる時間は？

60分以上

時間がある日は冷凍貯金も一緒に！数日後の私のために…

休日や時間にゆとりがある日は、時間がない時のためにぜひストックを！
野菜を切るときに少し多めに切っておいて冷蔵＆冷凍保存。
肉や魚は下味をつけて保存をすると、時間のない時に調味料を計る手間を省けます。
食材ごとに分けるのもよし、千切り・みじん切りなど切り方を変えるのもよし、「野菜炒めミックス」のように数種類の食材を混ぜて保存するもよし！

調べてみるというんな方法を知ることができますよ♪「冷凍貯金」で検索



参考：旭化成ホームプロダクツ 冷凍貯金

20~50分

料理のついでに冷蔵庫の整理整頓

『探す』というロスタイムをゼロに

平日の夕食にかける時間についての調査※で最も多かったのがこの時間。
すこしゆとりのある時に冷蔵庫の整理整頓をしておくと、「あれはどこにおいたっけ？」や「ストックがない！」を防ぐことができます。
食材の定位置を決めて置いたり、ホワイトボードを活用して今の冷蔵庫に何があるか把握できるとよいですね



※ JA全中「みんなの良い食プロジェクト」調べ

15分未満

超スピードモード！レシピサイト活用＆洗い物も少なく

この日のために準備していた冷凍貯金を使いましょう！

野菜やハムは凍ったまま投入してスープに、電子レンジでご飯をあたため、
解凍した下味調味済みの肉をフライパンで焼いて・・・etc
コンロと頭はフル活用しながら、切る作業は省いて洗い物も少なく！

レシピを考える時間も惜しい！ときは隙間時間にレシピを検索しておく◎
COOKPAD横手市公式キッチンでは工程写真も載っているので料理のイメージがしやすいですよ

