

初級 まずはこれから

・食後に行く

「空腹だとどれもおいしそうに見えてついつい手が伸びてしまう…」を防ぐワンポイント！

・すぐ使うなら値引きコーナーからチェック

今日必要な食材は安くお得にゲット

・週に一度冷蔵庫掃除メニューの日

毎週火曜日に買い物にいくなら、毎週月曜日は冷蔵庫掃除メニューの日にして中途半端に残った食材を使い切り☆



中級 慣れたらステップアップ

・冷蔵庫を確認してからスーパーへ

冷蔵庫の写真を撮っておくのも◎「あったのに買っちゃった」を防げます！

・ライフスタイルに合わせて買い物

1人暮らしや作りおきするなら期限の長いものを買って計画的に使い切るのがおすすめです。

・冷凍保存を駆使

野菜は使いやすい大きさにカット、肉・魚は下味をつけて冷凍保存できるものもあります。悩んだときは で検索！

上級 自分に合う方法で無理なく実践

・旬の食材を知る

旬の食材はおいしい&お手頃価格。季節を味わえるのもうれしいですね

・1週間の献立を決めておく

献立を決めておくと時短&食材を無駄なく使い切れます。まずはメインを決めるのがおすすめ♪

・～おまけ～リボンベジタブルに挑戦！

リボンベジタブルとは、調理後の野菜のヘタや芯を使って栽培し再収穫することです。代表的な野菜は豆苗。他に小ねぎや小松菜も再生可能です。

脇芽を残して
カット！

