



食事の準備時間を**20分短く**する テクニックをご紹介します！



調理の流れ

献立を考える



食材の準備



食材の下処理



調理



盛り付け



調理器具の片付け



食べる



食器の片付け



★献立を考える ～1週間のメインを決めておく～
まずは、「何をつくろうか」と献立を考える時間をカット！主食・主菜・副菜をそろえるとバランスの良い食事になります。メイン（主菜）が肉に偏らないようにするのがポイントです。おすすめは週末のチラシ情報でメイン料理を決めてから買い物へ行くこと。献立を考えてから買い物をする食材の無駄も減らせますよ。汁物をつくりながら、メインは火を通すだけ、副菜は出すだけor和えるだけのものにすると調理時間をグッと短くすることができます☆



★食材の下処理 ～休日に下処理をやっておく～
肉や魚は下味を付けて冷凍・冷蔵保存。野菜もみじん切りや一口大などに切り分けておく下処理にかかる時間を短縮できます。時間があるときに面倒くさい作業を終わらせておきましょう！スライサーなどをつかって大量に下処理してしまうのもOK。フルーツや茹で野菜は専用のタッパーを準備し、カットや加熱してそのまま出せるように保存しておくのがおすすめです。自家製冷凍は1か月程度を目安に使用しましょう。



★調理器具の片付け ～便利グッズをチェック～
様々な調理器具を使うとその分洗い物も増えてしまいます。保存袋を使用した調理法やフライパンシートを使う方法で洗い物を減らせます。キッチンバサミを使うとまな板いらずで調理可能♪100円ショップなどにはシリコン製の保存袋や電子レンジ蒸し器など便利なキッチングッズがあります。自分に合った物を選んでラクしましょう♡また、食事の盛り付けは大皿からとりわけるより、最初から個別に盛り付ける方が食後の洗い物も減らせます。

