

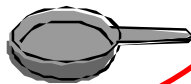


## 短時間でもバランス良く！時間節約クッキング

仕事に家事、育児と忙しい毎日を送っているあなた。食事の支度にかかる時間を短くしたいと思いませんか？今回はそんな悩みを持っている方に、少しでも日々の食事作りを手軽にするための5つのコツをご紹介します。

### ①フライパンひとつで 主菜と副菜を作る

魚や肉をフライパンを使って焼くとき、野菜や芋類をアルミホイルに包んで酒やワインをふり、蒸し焼きにすると主菜と副菜を同時に調理できます。



### ②残った野菜は タッパーにまとめて保存

残り野菜は、食べやすい大きさに切り、1回で使う量をタッパーに入れて冷蔵庫に保存し、みそ汁の具などに。しょうが、ねぎなどの薬味はみじん切りにしてチャック袋に入れ、冷凍保存が便利です。



### ③休日にまとめて作り 冷凍保存

筑前煮、ひじきの煮物、切干大根の煮物など、煮込む手間のかかる和食は、休日にまとめて作り、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。



忙しいと不足しがちな野菜料理も①～③の方法で簡単に準備。肥満予防にもつながります。

### ④魚や肉の下味は 前日にビニール袋に入れて

ビニール袋(または、チャック袋)に魚や肉と調味料を入れ、冷蔵庫で保存すると、次の日にすぐ調理できます。



### ⑤手作りのたれを 冷蔵庫に常備

手作りのたれをまとめて作り、瓶に入れて冷蔵庫で保存しておけば簡単に味付けできて便利です。約2週間保存できます。(作り方は裏面をご覧ください。)



~作ってみよう、手作りのたれで時間節約料理~

しょうゆだれ

材料(出来上がり約250cc)

しょうゆ	1カップ
みりん	70cc
砂糖	大さじ2
だし昆布	10cm
花かつお	10g

お浸し、煮物、めん  
つゆに使えて便利で  
す。

しょうゆだれを使って

作り方

- 1 鍋にしょうゆ、みりん、だし昆布を入れて30分置く。
- 2 1を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、砂糖を加えて溶かす。
- 3 沸騰したら花かつおを入れ、3分程煮、冷めたら清潔な瓶にこし入れる。  
(冷蔵庫で約2週間保存できます。)

大さじ1杯分の栄養価

26kcal / 蛋白質 1.6g / 塩分 2.0g

ごまだれ

材料(出来上がり約150cc)

ねりゴマ	50g
砂糖	大さじ4
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
すりゴマ	大さじ3

ごま和え、みそ田楽、  
ドレッシングに使え  
て便利です。

ごまだれを使って

作り方

- 1 ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせ、電子レンジで1分半加熱して冷ます。
- 2 1を清潔な瓶に入れる。  
(冷蔵庫で約2週間保存できます。)

大さじ1杯分の栄養価

67kcal / 蛋白質 2.2g / 脂質 3.9g / 塩分 0.8g

ささみと水菜のサラダ



作り方

- 1 ささみは酒とコショウをふり、電子レンジで蒸し焼きにし、細かくさく。水菜は食べやすく切る。
- 2 1を器に盛り、ミニトマトを散らし、しょうゆだれ(小さじ2)と酢(小さじ1)を合わせてかける。

1人分の栄養価

58kcal / 蛋白質 6.5g / 脂質 0.2g / 塩分 1.3g

白身魚のムニエル ごまだれソース



作り方

- 1 白身魚に酒とコショウをふり、小麦粉をまぶしてオリーブ油少々を入れたフライパンで両面こんがり焼く。
- 2 ほうれん草をゆで、食べやすく切り、1と共に盛り付け、ごまだれ(大さじ1)を同量のお湯で溶いてかける。

1人分の栄養価

224kcal / 蛋白質 18.8g / 脂質 8.6g / 塩分 1.0g

今月のテーマ『おもてなし料理』

ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

©MPC



選べる4会場で毎月開催。ヘルスメイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:3月9日(火)、13日(土)、19日(金)、20日(土)、22日(月) 9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載