

健康レシピ 忙しい日の食事準備 時短で乗り切ろう

聖隷予防検診センター 健診看護課 管理栄養士 遠藤 怜子

新年度は何かと慌たしくなり、つい食事もおろそかになりがち。
忙しいときこそ、体調管理のために食事はしっかりとりたいたいものです。
忙しいときに時短で乗り切る食事準備のコツをご紹介します。

時短のコツその1 買い物は献立を決めてまとめ買い

休日に1週間分献立を決め、必要な食材をまとめ買いしておく、献立を決める時間や買い物の時間を省くことができます。

時短のコツその2 食材は下処理をしておく

まとめ買いした食材は、休日に下処理を済ませておくくと便利です。下処理は大変ですが、平日に包丁やまな板を出して切る必要がなくなり、洗い物も減るため、時短に繋がります。

食材	下処理方法	保存方法	使用方法
肉・魚	必要に応じて適切な大きさにカットし、下味をつける	保存袋に入れ冷凍	使用当日に解凍し、加熱
油揚げ	食べやすい大きさにカット	保存袋に入れ冷凍	冷凍のまま加熱
ほうれん草・小松菜・キャベツ	洗って水気を切り、カットする	生のまま保存袋に入れ冷凍	冷凍のまま加熱
ブロッコリー	洗って小房にわけ	生のまま保存袋に入れ冷凍	冷凍のまま加熱
キノコ類	石づきをとり、カットする	生のまま保存袋に入れ冷凍	冷凍のまま加熱

その他、よく使う玉ねぎや人参は、みじん切りや千切りでも冷凍保存できます。余裕があれば玉ねぎはあめ色に炒めてから冷まし、冷凍保存しておく、ハンバーグやカレー作りに役立ちます。

時短のコツその3 市販の加工食材を利用する

全部を休日に下処理するのが大変という場合は、すでに加工されている冷凍食品などを上手に利用しましょう。切り干し大根や高野豆腐などの乾物、ツナ、やきとりなどの缶詰もストックしておくくと安心です。

時短レシピ 豚こま塩麹炒め (1人分)

このレシピは、あらかじめ下処理し、冷凍保存した食材を使っています。一品で1食分のたんぱく質と野菜をバランス良く摂取できます。疲労回復に役立つビタミンB群を含む豚肉は、特におすすめです。

下処理

- 豚こま切れ肉(80g)を塩麹(大さじ1)につけ冷凍保存。使用前に解凍する。
- 人参(1/4本) 短冊切り
- 玉ねぎ(1/2個) くし切り
- しめじ(1/3かぶ) 石づきをとりほぐす
- キャベツ(50g) ざく切り

作り方

- フライパンに油(大さじ1)を入れて火をつけ、温まったら、人参、玉ねぎ、しめじ、味付け肉、キャベツの順に炒める。
- 塩、こしょうで味を調える。



人間ドック・健康診断は インターネット予約がおすすめです

施設・日付を選んですすむだけ！

連続して最大10人の予約ができます。予約の際は健康保険証をお手元にご用意ください

24時間
いつでも
スマホで簡単

保健事業部のホームページにアクセスしてご予約ください。

聖隷 人間ドック

検索



ご予約

WEBでのご予約

人間ドック >

健康診断 >

+ オプション追加

+ オプション追加

ご家族、お友達と一緒に



聖隷アプリもオススメ!(保健・医療・福祉・介護の施設情報をアプリで1つで)

STEP 1

スマホのカメラを起動して二次元コードを読み取る。

または…

- iPhoneの方… App Storeで検索
- Androidの方… Google Play™で検索

聖隷



STEP 2

「入手」をタップ、表示される手順に沿ってインストール



※Androidは「インストール」をタップ

STEP 3

アプリを開き、ホームの設定画面で保健事業部を選ぶ



こちらから簡単に予約できます



保健事業部のFacebookで、「人間ドック空き枠速報」を毎週火曜日に配信！
直近の空き状況を確認できます

<https://www.facebook.com/seireihoken/>