

<管理栄養士おすすめ！野菜料理の作り置き>

忙しい方、野菜不足の方におすすめの作り置き例です。
一週間分の野菜類を休日を買ってきて下処理や調理をします。
ごはんとお刺身やお惣菜でもOKを組み合わせれば、
栄養バランスのよい食事が楽に準備できます。



0人分×350g×7日分の緑黄色野菜・淡食野菜・海藻・きのこ・こんにゃく・イモ類を購入します。写真は3人分です。

1人1日350gが目分量です。

洗う・下ゆで・カット・酢の物・塩もみ



煮物・炒め物など



<洗う・水切り・カット>

- ・プチトマト、サラダ野菜、ねぎ、大根（おろし用）

<下ゆで>

- ・ほうれんそう→使うときにカットしてあえ物や炒め物に

<酢の物・塩もみ>

- ・きゅうりの酢の物と塩もみ→塩もみは食べる前に、マヨネーズ和えなどにアレンジします。

<煮物>

- ・里芋の煮っころがし
- ・がんも・こんにゃく・人参・しめじのレンジ煮
- ・筑前煮

<きんぴら他>

- ・ピーマンと人参の塩きんぴら
- ・れんこんとちくわのきんぴら
- ・酢レンコン
- ・きのこソーセージのバター風味（レンジ調理）

半分程度はそのまま冷蔵保存して、みそ汁の具や週の後半に使いきります。



レシピは次ページ

冷蔵保存をして、酢の物は4～5日、
他は2～3日が保存期間の目安です。



作り置きの注意点

衛生面で注意が必要です。夏場の作り置きは控えてください。

冬場も清潔な調理器具を使って調理します。特に保存容器は、しっかり洗って完全に乾燥させたものを使います。アルコールスプレーで除菌できるとよりよいです。ほうろうやガラスの容器なら煮沸消毒して使用できます。

また、食べる前にレンジで再加熱しましょう。

レンジで簡単野菜料理レシピ

レンジで煮物



〈材料〉野菜類・がんもどきなど 600g
めんつゆ 4倍濃縮 大さじ2
水 300ml~250ml (水分のでる野菜を使うときは減らす)

〈作り方〉

1. 耐熱ボールに下処理した材料を並べる。
写真の材料の下処理は、がんもどきに湯をかけて油抜き、こんにゃくを下茹で、人参は2ミリ厚さにカット、しめじは石づきを除いて汚れをふく。
2. めんつゆと水を1に加え、ふんわりとラップをかけて、レンジ600Wで6分加熱し、取り出して一度上下を返す。再度600Wで4~6分加熱し、そのまま冷ます。保存期間の目安：冷蔵2日

きのこソーセージのバター風味



〈材料〉きのこ類 (しめじ・舞茸・しいたけなど) 150g
ソーセージ 2本
酒 小さじ1
塩ひとつまみ・こしょう 少々
バター 4g (小さじ1程度)

〈作り方〉

1. 耐熱容器に、汚れをふいて石づきをとったきのこを入れる。(しいたけはスライス、しめじと舞茸は小房にわける)
2. ソーセージは斜めにスライスし、酒・塩・こしょうも入れて耐熱容器に入れてよく混ぜる。
3. バターを上のにのせて、ふんわりラップをしてレンジ600Wで2分30秒加熱する。保存期間の目安：冷蔵3日

サラダによく合う肉料理の
作り置きレシピです

鶏ハム(鶏むね肉 2枚・約500g分)

〈材料〉鶏むね肉 2枚・砂糖小さじ1/2
水 50ml・塩小さじ1/4
ラップ (加熱調理可のもの)

〈作り方〉

1. 鶏むね肉は皮をとり、砂糖・塩・水を入れたビニール袋に入れてよくもんでから15分冷蔵庫でねかせ
2. 鶏むね肉を写真Aのようにラップを使って棒状に巻く。形が整ったら、ラップを2重に巻く。
3. 厚手の鍋 (左の写真の鍋のように保温性のある鍋) にたっぷりの湯を沸かし、沸騰した中に2を入れて蓋をして3分加熱し、火をとめる。蓋をあけずに冷めるまで放置する。
4. 冷めたらラップをはずし(写真B)、薄くカットする。

保存期間の目安：冷蔵で2日、冷凍で1週間

