



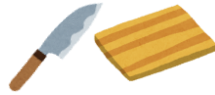
自炊のポイント

P15にレシピ
あります！

そろえておきたい調理用具 & 食器

□まな板・包丁

包丁は、全長29cmのステンレス製が1本あれば充分です。



□フライパン・鍋

フライパンは、直径26cmのフッ素樹脂加工製をひとつ用意しましょう。

炒め物、やきそば、チャーハンが作れます。

鍋は、大（18cm）小（15cm）の2つの片手鍋を用意しましょう。



□皮むき器

にんじん、大根、じゃがいもの皮をむくときに使います。刃の横にじゃがいもの芽を取る突起があると便利です。



□キッチンばさみ

のりやネギを切ったり、袋の端を切るのに役立ちます。



□ボール

大（23cm）小（14cm）が2つあればよいでしょう。切った材料を入れたり、材料を調味料に漬けるときに使います。



□万能こし器

といだ米やゆでた麺類や、洗った野菜の水気を切るときにも使います。



□計量スプーン

大きじ15ml、小さじ5mlの2本があれば充分です。



□計量カップ

200ml計れるものを。耐熱ガラス製は目盛りが見やすく電子レンジにかけることもできます。



□おたま、菜箸、フライ返し、木べら

炒めたり、かき混ぜたり、盛りつける時に使います。



□おろし器（スライサー兼用のもの）

だいこんおろしや野菜の薄切り・織キャベツなどをするときに使います。



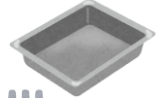
□キッチンタイマー

スパゲティや卵をゆでたり、煮ものをするときに便利です。



□耐熱容器

オーブントースターに入るサイズを選んでください。



□食器類、箸、カトラリー



まとめ買い

その①

できるだけまとめ買いするのが1番！
1週間を前半と後半に分け、2回でまとめ買い。
途中では必要なものだけ、ちょこっと買い。

その②

日持ちがしそうなものは大きいままで買い、
1週間かけて使い切る。消費期限があるものは少量か小分けしてあるものを選ぶ。

その③

野菜や果物、魚など“旬”のものは安く買えるし、何と言っても新鮮でおいしい。
お店ごとの特売日、食材の“旬”はぜひ事前にチェック。

作り置き

1週間分を作るのはちょっと無理!!というあなた…
こんなことから始めてみては!? カレーは時間がある時にまとめて作っておこう。
残りは短い時間で出来るだけ温度が下がるよう、底の低いタッパーや食料保存袋に1回分ずつ小分けして冷凍。使う分だけ解凍してしっかり加熱。

カレーをまとめて作り置き！



カレードリア



食中毒注意!
詳細はP10

カレーうどん



カレーチーズトースト