

家計とのバランス

Q 野菜不足が気になるけど、高くて買うのを躊躇してしまいます。

A 野菜の旬を知ってコスパの良い買い物を。冷凍野菜も活用して。

旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。

また、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように、一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。

その時々のお得な野菜をうまくとり入れましょう。

	たけのこ	トマト	ゴーヤ	
	新玉ねぎ	えだまめ	きゅうり	
	春キャベツ	なす		
	そらまめ			
	だいこん	ブロッコリー	にんじん	
	白菜	さつまいも	さといも	
	小松菜	ほうれん草	ごぼう	

資料: https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm

便利な冷凍野菜

生の野菜が高い時は、**市販の冷凍野菜**もおすすめ。

収穫後すぐに急速冷凍しているので、豊富な栄養素を含みます。



家庭で冷凍するときのポイント

- おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- 野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜も。



たくさん買った食材 どう使い切る?

安い食材をまとめ買いしたけど、同じようなメニューばかりでは飽きる…

そんな時は、家族や友達におすすめレシピを聞いたり、インターネットで検索したり、新しい料理に挑戦するチャンスです。

インターネット検索のコツ

食材名と「レシピ」「簡単」のキーワードを入れて検索すると、たくさんのレシピが出てきます。

いいものがなかったら、自分の**こだわり検索ワード** (子どもが好き、和食など)を追加して、自分や家族に合ったレシピを見つけましょう。



検索 **キャベツ 豚肉 レシピ**



結果例

キャベツと豚肉のミルフィーユ鍋
豚こまとキャベツのスタミナ炒め
豚ばらとキャベツのさっと煮