家計とのバランス



野菜不足が気になるけれど、高くて買うのを躊躇してしまいます。



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、お買い得な野菜をうまくとり入れましょう。



たけのこ

新玉ねぎ 春キャベツ

そらまめ

トマト えだまめ

きゅうり

ゴーヤ

なす



だいこん

ブロッコリー

白菜

小松菜 ほうれん草 さつまいも さといも

にんじん



資料: 農林水産省「子どもの食育」: https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/seasons1.html 文部科学省「小学生用食育教材」: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れど、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。 さらに、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。





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