

買い物・調理の工夫

インスタント
食品・
缶詰等を
活用する

ツナの缶詰 と カット野菜 で… ツナと野菜のサラダ



みそ汁の素 と 豆腐・ カットわかめ・冷凍野菜 で…

具たくさんみそ汁



ごはん と さばの缶詰 と 冷凍野菜 と レトルトカレー で…

サバカレーライス



常備菜を
作り置きする

ひじきの煮物をごはんに混ぜれば
ひじきごはん！



切り干し大根の煮物を卵に混ぜて焼けば
具入り卵焼きに！

