

まとめ買いした食品をうまく使い切れていますか。保存法や活用法を工夫するだけで、バランス良く栄養が取れて家計にもやさしい、すてきな食卓になります。



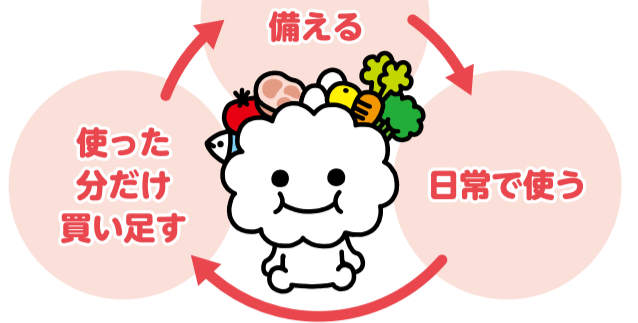
今だからこそ!! 食生活をしっかりと

ポイント 1

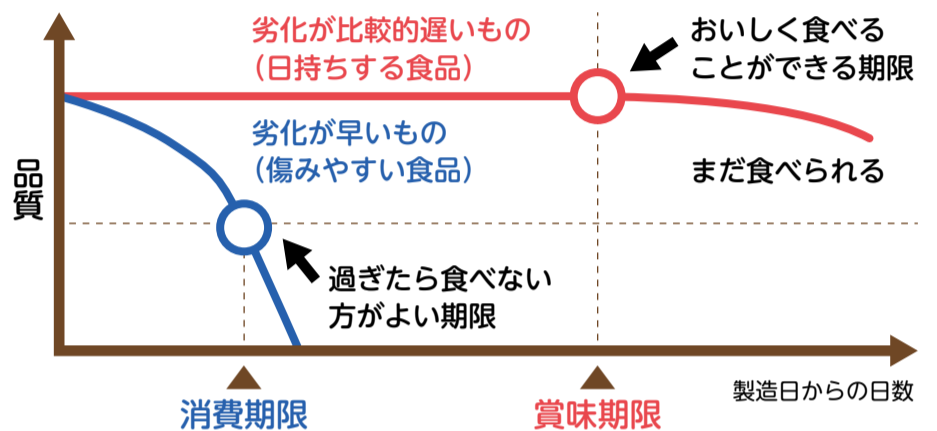


「ローリングストック法」の活用

食品を少し多めに買い置きして、食べた分だけ補充する方法です。日持ちする食品なら、災害時の備蓄としても役立ちます。



消費期限と賞味期限のイメージ



引用：消費者庁パンフレット「知っておきたい食品の表示（令和2年4月版）」

ポイント 2

期限表示に注意

食品の期限表示は「消費期限」と「賞味期限」の2種類。未開封の状態、表示されたとおりに保存した場合の期限を示しています。



消費期限
|| 安全に
食べる
ことができる
期限

賞味期限
|| おいしく
食べる
ことができる
期限

ポイント 3

一手間加えて召し上がれ

スーパーなどで買った出来合いの食品も、組み合わせを工夫したり野菜をプラスしたりして一手間加えることで、栄養バランスがアップします！

ある日の買い物リスト

米・卵・ひじきの煮物・乾燥わかめ・牛肉・から揚げ・焼き魚・豆腐・きんぴらごぼう・レトルトカレー

一手間加えると...

組み合わせで一手間

《牛 丼》

食 材

きんぴらごぼう、牛肉、米



一 手 間

牛肉を炒め、きんぴらごぼうと水、調味料を加えて煮る。盛り付けたごはんのにせる。

《わかめの白和え》

食 材

乾燥わかめ、豆腐

一 手 間

豆腐を崩しながら乾燥わかめを加える。わかめが戻ったら調味料で味を調える。

《厚焼き玉子》

食 材

ひじきの煮物、卵



一 手 間

溶いた卵に、ひじきの煮物を加えて混ぜ、焼きながら巻く。

プラス野菜で一手間

《焼き魚の甘酢あんかけ》

食 材

焼き魚、野菜

一 手 間

野菜をせん切りにして甘酢あんに加工し、焼き魚にかける。

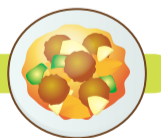
《から揚げ酢豚風》

食 材

から揚げ、野菜

一 手 間

野菜を一口大に切り、から揚げと炒めてあんを絡める。



《野菜カレー》

食 材

レトルトカレー、米、野菜



一 手 間

野菜を一口大に切り、電子レンジで加熱する。盛り付けたカレーに野菜をのせる。

