

おうちでつくろう おうちで食べよう

在宅などで家にいる時間が増えた方も多くなりました
毎日の献立に困ったらこんなアレンジいかがでしょう？

いつものレトルトや食べ慣れたお惣菜もひと手間加えればおいしさが広がります



- ★買ってきたお惣菜にひと手間
 - ・唐揚げやとんかつを大根おろしで煮る
 - ・芋類、かぼちゃのサラダや煮物をコロッケに
- ★レトルトカレーはトッピングを楽しむ
 - ・揚げ野菜 ・ラー油 ・チーズ ・目玉焼き など
- ★いつものドレッシングを料理に
 - ・パスタソース ・炊込みごはん ・炒め物

時間に余裕ができたなら新しいことにチャレンジしませんか？
手作りおやつや市販品の活用などでおうち時間をもっと楽しみましょう♪



★みんなで作って楽しもう★

家族でお菓子づくりをしたり
餃子やたこ焼きにいつもと違
う具材を入れて

★普段の料理にプラスして新しい発見★

ワンパターンになりがちなサラダや汁物、
卵焼きなども一工夫でバリエーションが広
がります

★瓶詰や調味料をフル活用★

使いかけのジャム、出番の少
ないナンプラーやオイスター
ソース…冷蔵庫に残っている
食材を上手に活用して

具体的な内容はHPで
紹介しています☆

小金井市 食育ホームページ



<http://koganei-style.tokyo/>

小金井 食育

検索

小金井市では2009年より小金井市食育ホームページを開設し
食に関する様々な情報を提供しています。
市内の直売所や食に関する気になる情報を分かりやすく解説
するコラム、野菜を使った簡単レシピも多数紹介。毎日の生
活にぜひお役立てください。