

食事作りがラクになる!?

裏技レシピ

毎日3食準備するのが大変、子どもに付き合っているとご飯が
つくれないなど、食事の支度に関する負担は大きいですね。
とは言っても家族の心と身体を育む大切な食事、上手に時間を
省き、笑顔でおいしく食べたいですね。

子どもに手伝ってもらおう

…とは言っても、切る、炒めるなどを子どもと一緒に…と思うと目
が離せなかったり、余計な手間が増えたりして、かえって時間がかか
ることもありますね。でも、見守る必要がないこと(子どもにお任せ
できること)を頼めば、その間に他の家事を片付けることができます
よ!

例えば…たまねぎの皮をむく、かぼちゃのワタを取る(スプーンで、

しめじを手
で裂く、い
りこの頭を
ちぎるなど
など

しかも、次の食事に
使うものではなく、次
の次の食事に使うもの
(お母さんが夕飯の準
備をしている横で、子
どもは翌日の食事の下
ごしらえ)を頼めば、
時間に追われてイライ
ラすることもありません。



朝ごはんは、ごはん&味噌汁

毎朝ごはんと味噌汁、心にも身体にもとっても素敵な朝ごはんです。
具が変われば味も変わるので飽きることもありませんが、すまし汁に
したり、洋風スープにしたりしてもいいですね。前日の夜にたくさん
作っておいたり、朝たくさん作って夜にも食べたりすれば作る手間も
省けます。

おにぎりDAYの朝ごはんはおにぎり!

特に慌ただしい週始めは、子ども達にもおうちの方々にも余裕を持っ
て登園してほしいと願って、お弁当作りが少しラクになるようおにぎ
りDAYにしています。ついでに朝ごはんもおにぎりにしてしまえば、
もっと余裕が持てるかも!? おにぎりだと食べやすいので朝ごはんがパ
クパクすすむ子も多いはず。「朝も昼もおにぎりでは…」と気が引け
るなら、中身の具を変えたり、混ぜご飯にしたり、のりを巻いたり、
ふりかけをかけたたり…いろいろなバリエーションで作ってみては?

夜ご飯のおかずは弁当用にお取り置き!

夕飯をよそう時に、おかずをお弁当カップにとっておけば、次の日
の朝はそれをレンジでチンしてお弁当箱に入れるだけ! そのためにも
弁当日の前日は煮物がおススメです。

例えば: 手羽先と卵、鶏肉とジャガイモ、根菜いろいろ、ちくわと
こんにゃく、ひじきと人参と大豆、小松菜としめじとうす
あげ、などなど

やむを得ず、汁物(カレーやシチュー)にするとときは、具材を炒め
たあと、水を入れる前に具だけカップにとっておき、めんつゆをかけ
てレンジでチン! もしくは、ケチャップとチーズをかけてトースター
でチン! でOKです。