



**【時間差ごはん読本の特徴】**

**■ 時間がたってもおいしさをキープできる工夫をしたレシピを掲載**

材料や調理法を工夫することで、作ってから時間がたっても状態が変わりにくく、電子レンジで温め直しても、まるで作りたてのようにおいしく食べられます。

[例えばこんな工夫をしています]

掲載料理名	一般的には	ひと工夫
野菜たっぷり棒々鶏麺 (※加熱せず食べるおかず)	麺類はゆでておくとのびてくっついてしまう	めんと一緒にもやしをゆで、油をまぶしておく、時間がたってもくっつきにくい
シャキシャキ肉野菜炒め	野菜炒めは時間がたつと水っぽくなる	野菜を電子レンジで加熱し、水気をきってから炒めると、時間がたっても水気が出にくくシャキリ感をキープ
さばの野菜ソースがけ	焼き魚は時間がたつとパサつく	かたくり粉をまぶしてから焼くと、時間がたってもパサつきにくい。野菜入りソースで、ひと皿で野菜もたっぷりとれる

**■ 最小限の手間で、すぐに食卓に出せます**

冷蔵庫から出してそのまま食べられるので温めなおしの手間もいらない「冷やしてもおいしいおかず」8品、電子レンジで温めるだけの「ひと工夫で、温めなおしてもおいしいおかず」14品、材料を器にセットしておいて食べる時に電子レンジ加熱をすれば作りたてのおいしさが味わえる「レンジでチンで、作りたておかず」10品を掲載。材料を鍋にセットしておいて数分加熱するだけの「野菜もとれる、ひとり鍋」5品など、おなかをすかせた家族を待たせることなく食べる準備できるものばかりです。また、鍋以外は食べる時にコンロを使わないので、子供や料理ができない人でも、自分で準備がしやすいのも特徴です。

**■ 野菜たっぷり、ヘルシーな料理が中心です**

同じ食事の量でも、食べる時間が遅いほど太りやすいと言われています。遅く食事をとる家族の健康を考え、主菜にも意識的に野菜を多くとり入れて、少ない品数でも栄養バランスがよく、満足感が得られるようにしました。また、手軽に野菜のおかずを加えられるように、野菜の常備菜 15品を掲載しています。

## ■食べた後の片付けもらくに

器に盛りつけて、置いておけるものが中心。調理器具を先に洗っておけます。また、少ない品数でも栄養バランスが整うおかずなので、使う食器の数も少なくてすみます。

## ■おいしく安全に食べるため、衛生面やレンジ加熱の注意点もわかります

作ってから食べるまでに時間があく料理は、衛生面での注意が必要です。また、電子レンジでの加熱は手軽ですが、思わぬことで、やけどをしてしまうことがあります。「時間差ごはん」をおいしく、安全に食べるための注意点も掲載しています。

## ■ベターホームの先生たちの“時間差ごはん”のコツも掲載

掲載しているレシピはすべてベターホームのお料理教室の先生が開発したものです。ベターホームのお料理教室の先生たちは、家庭の「主婦」でもあります。料理教室のために家をあけることも多く、また、夫や子供の帰りが遅いことも。そんな先生たちが時間差で食べる家族のために行っているちょっとした料理の工夫や、別々に食べる家族にさみしい思いをさせないためのアイデアも掲載しています。

「子どもが喜ぶおかず」「野菜多め、カロリー控えめなど、ヘルシーなおかず」「冷蔵庫に入れておけば、翌日でもおいしく食べられるおかず」がマークでわかります



【材料】	2人分	4人分
豚肩ロース肉(薄切り)	…150g	…300g
① 醤油	…小さじ1/6	…小さじ1/3
② しょう油	…少々	…少々
かたくり粉	…小さじ1	…小さじ2
キャベツ	…150g	…300g
もやし	…1/2袋(100g)	…1袋(200g)
ピーマン	…2個(80g)	…4個(160g)
サラダ油	…大さじ1/2	…大さじ1
とりがらスープの濃縮	…小さじ1	…小さじ2
③ 醤油	…少々	…小さじ1/4
④ しょう油	…少々	…少々
⑤ 酒	…大さじ1	…大さじ2

肉シヤキシヤキ  
野菜炒め

子ども ヘルシー 翌日OK

【作り方】調理時間15分 / 4人分：20分

- キャベツはひと口大に切る。ピーマンは半分に切って種をとり、ひと口大に切る。キャベツ、ピーマン、もやしを耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジで約3分【4人分：約4分】(500W)加熱する。ざるにとり、水気をきる。
- 豚肉は3㎝厚さに切る。①で下味をつけ、かたくり粉をまぶす。②は合わせる。
- フライパンに油を温め、肉を中火で炒める。色が変わったら、③を加えて混ぜる。④を加え、ひと混ぜしたら火を止める。

POINT!

野菜は電子レンジで加熱して水気をきってから炒めると、肉がたっても水気が出にくい。

あとで食べる家族の分は…

ラップをかけて冷蔵庫へ、電子レンジで約2分(500W)温めて食べる。

内野菜炒めの献立例

- ・かんたん大学いも(→p.79)
- ・梅干しとろろのずまし汁(→p.66)
- ・ごはん(120g)

(1人分645kcal)

献立例を掲載

あとで食べる家族の分のとりおき方、食べ方(温め方など)もわかります