

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、『毎日大活躍の作り置き生活を始めよう』です。

## 保存の基本

### 容器はいつでも清潔に

除菌用のアルコールスプレーをシュッとひとふきし、清潔な布で拭いてください。ホーローや耐熱ガラスは煮沸でも。



### 作った日付を容器に記入する

マスキングテープやラベルシールが便利です。冷蔵庫に入れてもよく見える側面に貼りましょう。



忙しい毎日の中で、家事はできるだけ手早く片付けたいものです。でも、だからといって「食」は軽視したくない。そんな時にオススメなのが、作り置きのおかずです。豊かな食と家事の時短、同時に達成してしまいましょう。

作り置きの料理には、いくつか鉄則があるので、覚えておきましょう。

### ●保存期間の目安

冷蔵での保存期間は2～3日を目安に。酢を使ったマリネなどの料理はさらにプラス1～2日。ピクルス(酢漬け)ならば1ヶ月でも大丈夫です。冷凍保存の目安は1～2週間程度に。

### ●料理にはしっかり火を通す

肉や魚は殺菌のためにしっかり火を通しましょう。塩分が濃い場合も長持ちします。保存する場合には味付けはしっかりが基本です。

●冷ましてから冷蔵、食べる時はあたためて  
冷蔵庫にしまう際には、しっかり冷ましてから保存を。食卓に出す時には、あたため直しましょう。



## 暮らしのヒント ● 保存容器の選び方

ガラス・ホーロー・陶器・プラスチック・・・用途に合わせて使い分け

たくさん作ったお料理は保存容器で冷蔵庫へ。容器は目的ごとに材質で使い分けましょう。ガラス製やホーロー製は匂いや味の移りもなく数日の保存にオススメ。外から中身が見えて便利なのはガラスやプラスチック製。手軽なプラスチック製品は、電子レンジから冷凍まで幅広く対応できるものもあり重宝します。



## 暮らしのレシピ

作り置きにもぴったり  
ご飯によく合うおかず2種



冷蔵庫で2～3日の保存が可能。忙しい時のもう一品としてどうぞ。

### チキンのカレー風トマト煮込み

#### ▼材料(4人分)

- 鶏モモ肉……………2枚
- 玉ねぎ……………1個
- トマト缶……………1缶(400g)
- サラダ油……………適量
- パジル(葉)……………お好みで
- ① カレー粉……………小さじ1弱
- 酒……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

#### ▼作り方

- 準備：鶏肉はひと口大に切って①をもみ込んでおく。玉ねぎはくし型に切っておく。
- ①鍋にサラダ油を熱し、②をもみ込んだ鶏肉を炒め、表面に焼き色がいたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
  - ②玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶を加え、ふたをして10～15分煮込む。
  - ③器に盛り、お好みでパジルを添える。

### ひき肉と豆腐の炒めもの

#### ▼材料(4人分)

- 木綿豆腐……………1丁
- 豚ひき肉……………200g
- しょうがすり下ろし……………小さじ1
- サラダ油……………適量
- 小ねぎ……………お好みで
- ① しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々
- 粉末だし……………小さじ1/2

#### ▼作り方

- 準備：豆腐はよく水を切り、ひと口大の大きさにそろえて切っておく。
- ①フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たらひき肉を加えてさらに炒める。
  - ②①に火が通ったら、豆腐を加え、焼き色がついたら味を調えながら③を加える。
  - ③器に盛り、お好みで小口切りの小ねぎなどを振りかける。



## 暮らしのワンポイント

ロボット掃除機の効果を最大限に引き出すには

床はスッキリ、広々と。家具選びの時には高さに注目

ロボット掃除機がスイスイ働いてくれるお部屋といえば、床にごちゃごちゃとモノを置かないことは大前提です。カーテンやカーペットは巻き込みを避けるための工夫をしてください。カーテンはやや短め、カーペットは敷かない、もしくは毛足の短いものを選びましょう。家具選びをする際は、掃除機が下まで潜り込めるように、脚の高いものを選ぶことも覚えておきましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp