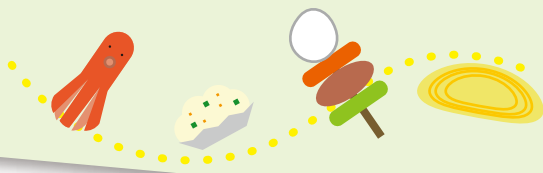


もうすぐ新生活!!

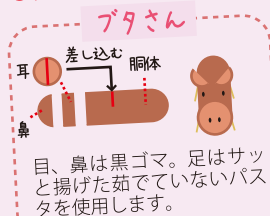
お弁当情報 早めにチェック!

4月から毎日お弁当…と頭を抱えている方も多
いはず。新米ママもベテランママも、新社会人
も必見! 食べる人もつくる人もみんなが嬉しい
お弁当情報をご紹介します!

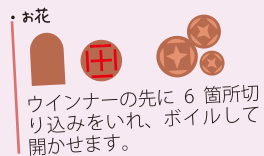
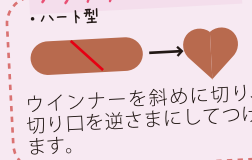


とってもカワイイ飾り切り

●定番! ウインナーの飾り切り



●プチアクセントに...



●その他のカワイイ飾り切り

小梅のバラ...小梅の実をりんごの皮むきの要領
で厚めにむき、くるりと丸めてバラに。

うずらのヒヨコ...うずらの卵を茹で、白身だけ
ギザギザの切り目を入れます。少し黄身をのぞ
かせて、目やくちばしをつけると完成!



お弁当箱アレコレ

大好きなお弁当箱だと、おいしさも倍増。お弁当箱には
たくさんの種類があって悩みがちです。最近のお弁当箱
事情から注目アイテムをpickup!

●保温弁当箱

レンジいらずの高機能型お弁
当箱。男女別のデザイン・サ
イズが豊富です!



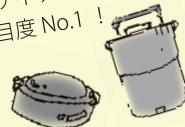
●木のお弁当箱

殺菌・抗菌性に優れている杉
や桧のお弁当箱は老若男女に
大人気。漆塗りやまげわっぱ
は最近若い方にも人気。通気
性がよく、冷めたご飯も美味
しいすぐれものです。



●見た目重視

シンプルなステンレス素材
や、著名デザイナーによるお
弁当箱は注目度No.1!



活用! 冷凍ストック!

たくさん作って小分け冷凍、やっぱりこれが一番ラク。働く
ママにオススメの冷凍食材を紹介します!

●解凍するだけ! 便利な食材集

青野菜...茹でる(固め)、自然解凍でおひたしに。

パスタ...茹でる(固め)。かぼちゃ...茹でて潰しておく。

じゃがいも...マッシュポテトにする。

トマト...湯むきしてトマトソースにする。

さつまいも...茹でる。調味後の場合は汁ごと冷凍しましょう。

※青野菜以外はレンジで解凍。ミートソース、肉そぼろ、ロールキャベツといっ
たお料理は冷凍OK! 晩ごはんにこれらのメニューを作るときは多めに作ってス
トックが常識。冷凍したら1ヶ月以内に食べきましょう。

× 冷凍を避けたい食品

水分や**油分**が多いものや**発酵食品**は大幅に風味が落ちます。
冷凍を避けましょう。(きゅうり・レタスなどの生野菜、マヨネー
ズ、生クリーム、納豆、ヨーグルト、チーズ等)