

おひさまキッチン通信 - 第2回:3日に1回の買い物のコツ - (健康科学科3年)



こんにちは。県立広島大学人間文化学部健康科学科3年生です。おひさまキッチン通信 第2回をおとどけします。新型コロナウイルス感染防止のために、買い物の回数をできるだけ控えることが推奨されています。しかし、お食事の買い物がストレスになっては、お食事そのものが楽しくありません。そこで、会計係は、買い物もお食事も楽しめるよう、【3日に1回の買い物のコツ】をお知らせします。買い物の回数を減らし、時間を減らし、かつ、買い物を楽しみましょう。

『おひさまキッチン通信』は「食事を通して、皆様の健康を支援する」という目標のもと、友達と共に学びたい、特に、今年度入学された1年生の皆さんに、一緒に頑張ろうという私たちの気持ちを込めて、お届けしています。

第2回目は「3日に1回の買い物のコツ」です。

おひさまキッチン流 買い物心得

- 野菜やお肉など余ったものは冷凍保存できる！
- お茶は、重いので家で作る！ 麦茶は簡単。
- 買い物前は、冷蔵庫の中身を確認して！
- 重いものは宅配を利用！

野菜のおいしい保存方法「プランチング」

カボチャ、ブロッコリー、ほうれん草などは軽く下茹でして冷凍すると、色や匂いの変化が抑えられ、調理時間も短くなります。

- キュウリやトマトは酢に浸けてピクルスとして保存するのもおすすめ。

必ず！お出かけ前に、買うものをリストアップ！

「おひさまキッチン」一人暮らし用 買い物チェック表

- 1500~1800円/1回になります。
- 総重量は2~3kgです。
- リュックサックが、おすすめです！

	月曜日 ✓	木曜日 ✓
野菜 (目安:1kg)	人参	きゅうり
	ピーマン	ゴーヤ
	しめじ	キャベツか小松菜
	ブロッコリー	旬の野菜(スナップエンドウなど)
	玉ねぎ	
肉・魚 (目安:450g)	牛肉 100g	お刺身(サーモンなど) 100g
	鶏ひき肉 200g	お魚(かれいなどの切り身 2切れ) 200g
	ベーコン 150g	豚肉 150g
重いもの・壊れやすいもの	牛乳(1L)	じゃがいも
	卵(6個)	豆腐(小)
食いたいもの・調味料など	スパゲッティ、チーズ、トマト缶	パン、いちご、おかし
主菜例 ※2人分つくて、残りは翌日の朝と昼のおかずに。 ※日曜はテイクアウトか残った食材で！	月曜： クリームパスタ (ベーコン、しめじ、牛乳、チーズ)	木曜： お刺身
	火曜： 鶏ひき肉のトマト煮 (鶏肉、人参、ピーマン、トマト缶)	金曜： お魚の煮つけ
	水曜： 青椒肉絲 (牛肉、ピーマン)	土曜： ゴーヤチャンプル (豚肉、豆腐、卵、ゴーヤ)

