

「週末つくりおき」を上手に活用して、毎日の料理を楽チンに！ ～知っておきたい「つくりおき」のはじめ方～



最近、話題となっている「つくりおき」。すでにはじめている方も多いのでは？「つくりおき」は、料理を前もって作り、冷蔵・冷凍保存しておくことで、「平日は忙しくて、なかなか料理をする時間が取れない！」という方でも、手作りのお家ごはんを味わうことができる便利なテクニックとして注目されています。週末に、1週間分の献立をまとめて作っておけば、「今日のごはんは何にしよう。」と献立に悩むことや、買い物に行く頻度も少なくなります。

また、1週間分の献立の栄養バランスを考えることが出来たり、食材の無駄をなくし、節約にも繋がるといったメリットもあります。常備菜を何品か「つくりおき」すれば、食べる時にご飯・汁物などを追加するだけで立派な食卓になります。今回は、「週末つくりおき」をはじめる前に知っておきたい5つのポイントをご紹介します。

－覚えておこう！「つくりおき」をはじめる基本の5つのポイント－

- ① **メニューに合わせて、容器を選ぼう。**
 - ・耐熱ガラス…電子レンジ・オーブンで使えるので、食べる前に加熱が必要なメニューにぴったり。
 - ・プラスチック素材…冷凍保存が可能なので、長く保存したいものに最適。
 - ・ガラス瓶…密閉できるので、ジャムやピクルスなどの少し汁気があるものを保存するものも安心。
- ② **献立を考えるときは、食材が余らないようにメニューを決めよう。**
- ③ **取り分ける際は、衛生面を考えて、取り分け用の箸を使おう。**
- ④ **お弁当の時は、食中毒を防止のために、電子レンジで再加熱し冷ましてから、お弁当箱に入れよう。**
- ⑤ **作った日付をわかりやすく記載しよう。**

★ABC オススメのつくりおきを活用した絶品メニュー★

～つくりおきレシピ【手作りのドライマトときのこのオイル漬け】の活用レシピ～

▷かじきまぐろを、【手作りのドライマトときのこのオイル漬け】で焼き、レモンを添えれば華やかなディナーに早変わり！

つくりおき



【手作りのドライマトときのこのオイル漬け】



【かじきまぐろのハーブソテー】

他にも…

- ・ドレッシング
 - ・リゾット
 - ・パスタソース
 - ・ブルスケッタ
- などにも活用できます。

詳しい作り方を
動画で見たい方はコチラ



ABC Cooking Channel

<http://movie.abc-cooking.co.jp/?p=4835>

－「つくりおき」に便利なアイテム 3 選－

＼電子レンジや食器洗浄機も対応可／



ミノス

フードコンテナ スクエア L ベージュ

＼耐熱ガラスのため、オーブンやオーブントースターも対応可／



iwaki

iwaki

耐熱ガラス パック&レンジ(ピンク) 200ml

＼熱や水にも強く、ニオイ移りの心配なし／



野田琺瑯

レクタングル 深型 琺瑯蓋付 Sサイズ

ABC Cooking MARKET (<http://market.abc-cooking.jp/>) で販売中！

ABC クッキングスタジオとは・・・

全国に130スタジオ以上、会員数28万人の料理・パン・ケーキが楽しく学べる教室。2015年11月で創業30周年。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「ABC Cooking Studio」、子どものための食のスクール「abc kids」などを展開。2014年4月からは全スタジオで、男性も通えるようにサービスを拡大。(2016年1月現在：男性会員 約1万2千人) 料理をつくるだけでなくライフスタイルとして楽しむ、大人のためのコンセプトスタジオも拡大中。2010年12月より海外にも出店。上海・北京・香港・台北・成都・ソウル・シンガポール・バンコクの8都市に16店舗を展開中。

本ニュースレターに関するお問い合わせはこちらまで

株式会社ABC Cooking Studio 経営企画部 広報担当：梅尾・坂尾

〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目1番1号

Email : koho@abc-cooking.co.jp TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414