

買い物に出かけにくいときの工夫

買い物に行く手段がない、近くにスーパーがない、頻繁に行く体力がないなど、買い物に出かけにくいときは、備蓄食品や冷凍保存を利用することで買い物の負担を減らします。

備蓄食品

主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などたんぱく質を多く含む食品



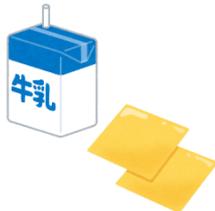
肉や魚の缶詰



水煮大豆



高野豆腐



牛乳・乳製品



冷凍食品

副菜

野菜、きのこ、海藻などビタミン、ミネラルを多く含む食品



乾燥わかめ



干し椎茸



切干大根



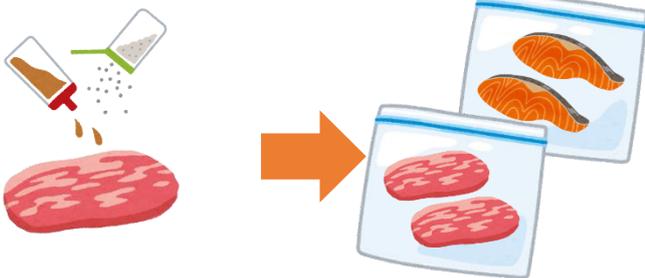
ひじき



冷凍食品

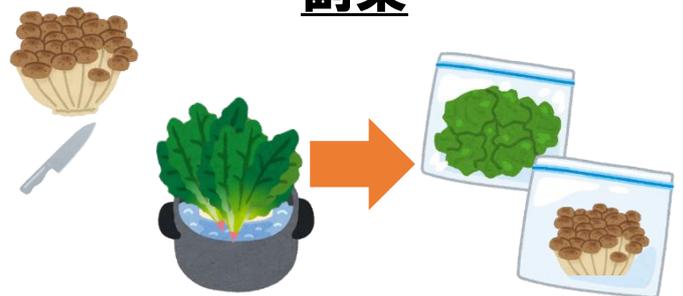
冷凍保存の仕方

主菜



- ・魚は1切れずつ、肉は1食分ずつ、それぞれラップに包んでフリーザー袋に入れ、冷凍庫へ。
- ・味をつけてから冷凍すると、味が染み込みやすく、また調理しやすいです。

副菜



- ・きのこは石づきをとり、食べやすい大きさにさいてフリーザー袋へ入れ、冷凍庫へ。
- ・葉物野菜は軽く茹でて水気をとり切り、根菜類は皮をむきカットしてそれぞれフリーザー袋へ入れ、冷凍庫へ。

※フリーザー袋に日付を記入して、冷凍保存したものは約1~2週間を目安に使い切るように管理しましょう。