①作りおき

夕食の添え野菜を切るときにまとめてたくさんキャベツをせん切りにしておく、ブロッコリーを1株全部ゆでておく、ゆでものをした後のお湯でゆで卵をゆでておく、鮭はまとめて焼き、冷凍しておくなどちょっとしたことで、朝の作業がグンと楽になります。

②市販品を活用

ハムやウインナー、納豆、ツナなど調理のいらないたんぱく質源に、冷凍野菜やカット野菜を組み合わせるだけで、包丁なしでも立派なおかずになります。食パンにハムと解凍した冷凍ブロッコリー、スライスチーズをのせて焼くだけでバランスバッチリの一品になります。

③電子レンジを活用

朝から洗い物は出したくないですよね。フライパンや鍋などの調理器具を減らすためにおすすめなのが電子レンジ調理です。通常は鍋でゆでる野菜も、カットした後、濡らしたペーパータオルをかけ、ラップをして電子レンジで加熱するだけで簡単に蒸し野菜にできます。