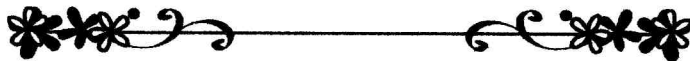


毎日手間暇こめて作っている晩ごはん。でも、出掛けて遅くなった！仕事で時間がない！そんな時もあるはず。そこで、時間がない時の晩ごはんはどうしているのか伺ってみました。

お惣菜と時短メニューを上手に使って、時間のないときの晩ごはんを乗り切っているようです。



おすすめのお惣菜&時短メニュー

＊お惣菜＊

- ・知久屋のレンコンまんじゅう
- ・セブンイレブン湯煎シリーズ
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・餃子のテイクアウト

＊ご飯もの＊

- ・炊飯器でピラフ
- ・炊き込みごはん
- ・丼(豚丼)
- ・チャーハン

＊麺類＊

- ・そうめん
- ・冷やし中華
- ・豆乳たんたんにゅうめん

＊お鍋一つで＊

- ・カレー(残り物を冷凍しておく、冷凍したカレーをハンバーグのソースにする、ひき肉を使う)
- ・ドライカレー(食材を全てフードプロセッサーにかけ煮込む)
- ・シチュー
- ・ポトフ
- ・鍋

＊料理の素で＊

- ・永谷園お肉マジックシリーズ
- ・ほうれん草やもやしをナムルの素で和える
- ・モランボンのチャプチェに野菜たっぷり入れる
- ・粉末スープに野菜をプラス
- ・焼き肉のたれで肉野菜炒め

＊冷凍食品＊

- ・COOPの冷凍食品
- ・冷凍味付き魚
- ・冷凍枝豆
- ・冷凍餃子

＊おうちにあるもので＊

- ・具だくさん味噌汁
- ・作り置きをハンバーグを煮込みハンバーグにする
- ・カット野菜としゃけをルクエでチン→ポン酢で食べる
- ・にんじん、ピーマンを醤油、ゴマみりんでつけておく
- ・野菜と塩こぶ和え
- ・おひたし
- ・切るだけサラダ
- ・ちくわにチーズや野菜を詰める
- ・冷奴
- ・鶏肉と野菜のオープン焼き(塩、こしょう、オリーブ油をかけて、オープンで30分)
- ・もやしの卵あんかけ
- ・ホットプレートを使って鉄板焼き
- ・たこ焼きプレートでたこ焼き
- ・ピーマンを短冊切りにし、軽くゆでる。だしつゆ、砂糖、いりごまで和える