

Meal Prepping

食事を事前からプランして作り置きをしよう！

毎日の食事は体の資本。でも毎日バランス良い食事を食べるのは大変。
でもそれを少しでも簡単にする方法が、事前から作り置きしておくこと。
今回は作り置きのステップで教えます！

Steps to Meal Prep

1. 食材や食事を入れる**タッパーやコンテナーを用意**する。（プラスチックであれば、**BPA-Free**のものがおすすめ。）
2. **ミールプランを作る**。スーパーでお買い得商品をチェックしたり、冷蔵庫に何があるか把握して次の1週間（または3日間）何を食べるか紙に書こう！
3. **作り置きをする日を決めよう**。言い訳をしないように自分にアポを取ることだと考えてください。
4. **どのように食事を用意しておきたいか決めよう**。

1. 一括まとめて調理

食べたい炭水化物、タンパク質、野菜を選び、それをまとめて調理。1週間通してそれを食べる。



例えば：

- ・ご飯を一気に1週間分炊いて冷凍庫に。
- ・お肉・魚を数日間分焼いておく
- ・野菜はカットして食べれるように調理しておく
- ・数日間分食べれる野菜スープを作る

2. 1食分ずつにしておく

食事や間食でも1食分ずつにしておくだけで、忙しくても持って行って隙間時間に食べられます。



例えば：

- ・フルーツ＆ナッツミックス
- ・クラッカーとチーズ
- ・サラダとドレッシング
- ・①でまとめて調理したものをタッパーに入れて弁当にする

3. 調理はしないが、食材だけまとめておく

食材だけカットしてまとめ、調理するまで冷凍庫や冷蔵庫で保存しておく。



例えば：

- ・野菜炒めの食材をカットしてジップロックに。
- ・お肉・魚を数日間分焼い
- ・野菜はカットして食べれるように調理しておく
- ・数日間分食べれる野菜スープを作る
- ・スムージーの材料をジップロックに入れて冷凍

3. 調理をして冷凍・冷蔵庫に保存

先に調理しておいて、食べる時まで冷蔵庫や冷凍庫に。食べる時に加熱するだけですぐに食べれます。

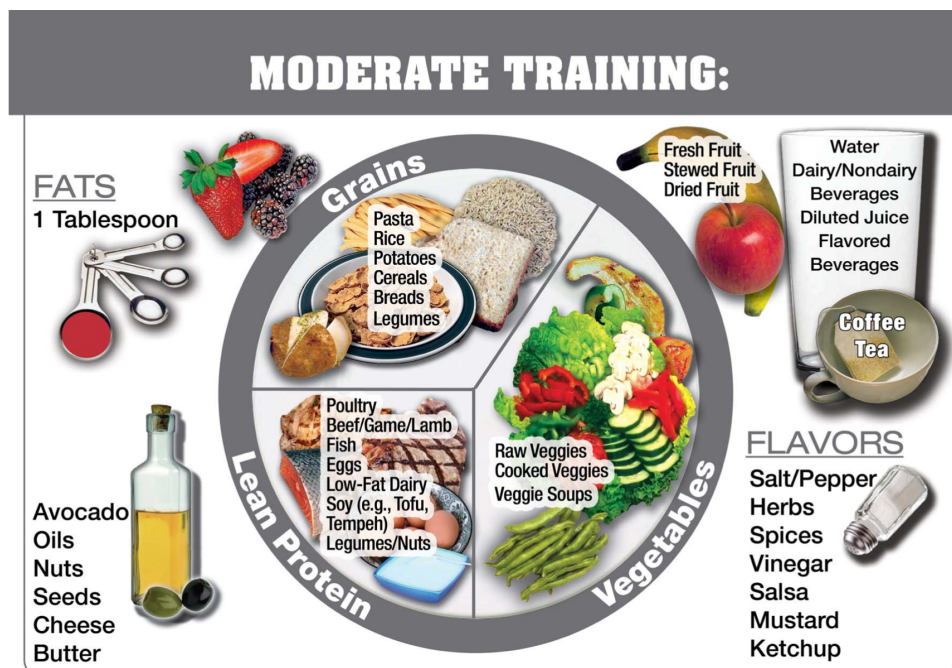


例えば：

- ・スープやシチュー
- ・おにぎり
- ・炒め物
- ・卵カップ



例えばなにができるの？



Grains

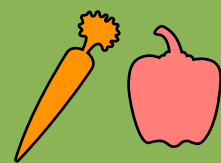
- ご飯を炊いておにぎりにしておく
→それを冷凍してストック。
- 芋類はカットしてオーブンで180°で20分入れる
→タッパーに入れて冷蔵庫に保存。

Protein

- 肉・魚を事前に数日分焼いておく
→カットして冷蔵庫にストック
- ゆで卵を作っておく
→殻を剥いてよく冷やしておく

Veggies

- ブロッコリーはカットして調理をしておく
- 生野菜もカットしてタッパーに入れ、いつでも食べれる状態に。
- 炒め物のための野菜を1週間分カットしておいて、1食ずつにまとめておく。
- 野菜スープを作って何日間分に分ける



その他

- スムージーの食材をジップロックに入れておき、ミキサーにかけるだけにする。
- 小腹が空いた時のための間食の用意。例：チーズとクラッカー、冷凍枝豆、ナッツとヨーグルト、ナッツとドライフルーツ、サンドイッチ、など
- レシピのインスピレーションをもらう：
インスタでチェック→ @goodful @cookeatcompet @kurashiru