

準備編 その1 早めにやっちゃお♪

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
事前にシミュレーション	1	あらかじめどんな朝ごはんにするか考えておく		30
	2	寝る前に、何を作るか決めておく朝寝ぼけていてもスムーズに作れます	あーと	30
	3	前日寝る前に頭で朝食のシミュレーションをし、下ごしらえ出来る物は済ませておく	まゆママ	40
	4	出来上がりの時間を逆算して作る	こなさん	40
	5	前日に献立を決めておく。	tama	40
	6	朝の時間を無駄なく動けるように料理の作る順番をイメージトレーニングする		50
	7	前日にシミュレーションしてる		60
	8	起きる前に、朝ご飯とお弁当作りの段取りを復唱して、キッチンに向かいます。	くりこ	40
	9	前の晩から用意できることはしておく。朝、起き出すまでに再度段取りを考え、時間の掛かるものからかかっていく。		60
前日に下準備	10	一人暮らしをしています。朝起きるのがほんっとに苦手なので、朝ご飯を食べられない日もあります。大体は前の日の晩にお茶碗にご飯をよそい、その上におかずをどん！と乗せたものを冷蔵庫に用意しておきます(どんぶりみたいになってます)。それをレンジで温めて食べています。	ub	20
	11	前日に出来ることはやっておく。例:ワッフルやパンケーキの生地を仕込んでおく。こどもが自分でも準備出来るように、必要なものは冷蔵庫の手前にスタンバイしておく		30
	12	前夜に下準備が一番！	ひろたん	40
	13	前日から作れるものは作っておいて、あとは冷蔵でもなんでも利用して手を抜きます。	匿名	40
	14	前夜のうちに翌朝の動きを考えて、準備できることをしておく。たとえばサンドウィッチの具材だけつくって置いて、朝にはさむとか、パスタは水につけておいて朝は2,3分でゆであがるようにしておくとか。	Yさん	40
	15	味噌汁は前日に野菜に火を入れておいて、朝は、味噌を溶かすだけにする	M	40
	16	前日の下準備。野菜を洗ったり、切ったりしておくだけでも翌朝全然違う。		50
	17	前夜に、汁ものなら、ダシや煮えにくいものまでは下ごしらえして、朝にさっと煮える具をいれれば済むようにする。スムージーも、前夜に野菜などを刻んで、ミキサーに入れておいて朝に他のものを入れれば済むよう、冷蔵庫に入れている。	フレンズママ	50
	18	野菜系のおかず(おひたし等)は前の晩に多めに作り、朝の分まで盛り付けてラップしておく、ラップを取るだけで ハイ！1品！	熊取 ニコちゃん	60
	19	味噌汁の出しは前日から昆布・イリコをつけておく。	エリート	80
20	前日に味噌汁具材は用意して、起きると同時に湯を沸かし具材を入れ味噌汁を作り、並行して他の食べ物を焼いたり炒めたりするようにしている。	マッチャン	80	
前日にスープ	21	野菜たっぷりスープを前の日の夜に作っておく		30
	22	前の日の夜に、具沢山のスープを作ってます。	ヒナママ	30
	23	野菜スープを前日に用意しておく	ホップmomo	50
前日にサラダ	24	サラダは前日に作っておく。	あゆ	30
	25	サラダは前夜に盛り付けておく。	めいりく	40
	26	サラダや果物は前日に準備しておく	hanmi	50
	27	トマト、レタス、きゅうり、ブロッコリーなどは前日に準備しそれぞれをタッパーに入れておく。少しずつってサラダにする。	みきこ	50
	28	パターンを決める。野菜は前日に洗って冷やす	まっちゃん	60
	29	サラダ(ポテト、かぼちゃ)さつまいもの甘煮など 前日につくっておく。		60
前日におにぎり	30	前日の夜におにぎりを作る		30
	31	前の晩に何種類か具の入ったオニギリを作っておく。朝から時間に余裕があればだし巻き玉子と味噌汁を作る。寝坊したらインスタントの味噌汁やスープとおにぎりを食べる	ちゅん3	30
前日に食器	32	前日に食器の準備をしておく！		30
	33	前夜に使用する食器などをお膳にセットしておくことです。	のんちゃん	50
	34	朝に使用する材料、食器など、まとめておきます。		70

準備編 その2 ストックしちゃう♪

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
常につくり置き	1	土日に作り置きおかずをいくつか作っておきます。	美紀	30
	2	常備野菜をいくつか置いておく。	ヨッチャン	40
	3	きんぴら等の作り置きを常につけておく	プリン	50
	4	ほうれん草などは、茹でてタッパーに入れて保存しています。お弁当にも使えるので便利です。キャベツは切って野菜保存袋に入れておきます。果物も切ってタッパーに入れておきます。	フロ	50
	5	野菜をとるため、サラダの代わりに浅漬けのぬか漬けを用意したり、お味噌汁を具たくさんにしてボリュームを出しています。また、こぶだしを取った後の昆布を佃煮にしておいたり、ちりめん山椒を炊いておいたり朝ごはんセットを作り置きしています。	みーちゃんのみ	50
	6	卵はゆで卵を作っておくと便利。私は一度に7、8個作っておく。そのままでも食べれるし、スライスしてサラダの添えに、潰してマヨネーズとあえてパンにはさむこともできる。お弁当に入れることもできるしね。洗い物もいらないので、助かる。	しろび	50
	7	ピクルスを作り置きしておく。飽きないように数種類の野菜、スパイスの組み合わせを変えている。冬は前日に具たくさんスープか味噌汁(味噌は朝に入れる)をつくっておく。	クックママ	60
	8	朝にサラダが欲しいと言う声がありました。最初は、その都度洗っていましたがとても邪魔くさかったので、最近は野菜は一度にたくさん洗って水切り器にかけ、大きなタッパに入れて冷蔵庫で保存し無くなったら、又つくっておきます。レタス、サニーレタス、水菜、貝割れ、ブロッコリー、トマトなど一緒に入れて2〜3日で食べきります。手軽に食べれるので野菜の無駄もなくなりました。	さっちゃん	60
	9	野菜はピクルスなどの保存食を作って、朝はそれを食べます。	s	70
残り物を活用	10	朝から時間をかけて準備するのは大変なので、前の晩の残りを食べます。(ご飯・味噌汁・おかず) どれかが前の晩に食べきっていたとしても、次に日の朝は足りないものだけを準備すれば良いので、早く食べれます。		30
	11	基本、前日の残り物(味噌汁、煮炊きしたもの、サラダなど)に、ちょい足しています。	のりせん	40
	12	朝食の用意に時間をかけてられないので前日の残り物を朝食に出すのが一番時短です		40
	13	前日の残り物のスープやみそ汁をよく利用します。切るだけでいい果物はできるだけ毎日。子供たちの弁当の残りは夫の朝ごはんのおかずにする。	ねむりひめ	50
	14	お弁当を作るのでその残り+漬物、佃煮など。煮物などは前日に作っておく。		60
冷凍食品を活用	15	やはり冷凍食品は助かります！！	かあちゃん	30
	16	味噌汁には生協の冷凍のほうれんそうをよく使っています。とても便利です！	さちコロ	30
	17	冷凍食品をうまく利用すること	ちらーみ	40
野菜を冷凍	18	グリーンスムージーの材料はあらかじめ切って冷凍保存しておく。	アリス	30
	19	夕食調理中に一緒に下準備をする。野菜は買った後は、一口大にし、茹でて冷凍している。	M.M	40
煮物を冷凍	20	煮物を多めに作って、冷凍したり、常備菜に使う。		50
パンを冷凍	21	手がかかるのは1歳の子供の食事だけなので、耳を落として小さく切ったパンを冷凍しています。	しらたま	30
カレーを冷凍	22	主人のカレーライスは大量に作って1食分ずつ冷凍しています。	どらみ	40
全部冷凍	23	全て冷凍しておいて朝に解凍する。	さわえ	70