

## 段取り編 その1 一緒にしちゃお♪

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
ワンプレートに	1	子供にはワンプレートに見た目も可愛く、洗い物も少なく	かなぶ	20
	2	一皿に盛ると洗い物が少なくなる	ソング	40
フライパンだけで	3	フライパンひとつで作る	みどりママ	20
	4	フライパンは仕切られて、1つで2つ作れるのを使ってる	ひろろ	30
	5	前日に下ごしらえをして、3つに分かれたフライパンで焼く、煮る、炒める		60
	6	パンの時はひとつのフライパンで野菜炒めと目玉焼きを同時に作ります。		60
レンジと一緒に	7	レンジを使う時は出来るだけ一緒に温める	柴わんこ	20
	8	レンジでチンするものはまとめて一回でまわす。	松子	30
3つ一緒に	9	同時に3つぐらいの作業をする。		30
	10	ながらで何事もすすめること。3品同時に作ります。段取り大事	ぷりんぷりん	40
	11	手順を考えて、一度に3つ以上のことをします。コーヒーをいれながら、パンを焼き、レンジでお弁当のおかずをチンしながら卵焼きを焼きます。	めっちゃ	50
	12	同時進行でガス調理器三台を活用する	ゆみちゃん	60
器具を同時に	13	三つのコンロとレンジをフル活用してます！	ぱんだぼん	20
	14	電子レンジ、トースター、コンロなどを 同時進行で作る	アラレちゃん	40
	15	鍋 フライパン 電子レンジ トースターを同時進行で使う。	バックストローク	40
	16	ガスコンロ、電子レンジ、トースターなどすべての調理器具を使う	cocoa	50
いろいろ同時に	17	トーストやお餅をトースターで焼きながら、手間のかからない卵料理や、ソーセージを焼き、同時進行で、コーヒー 生野菜サラダを作る 皆が食べている間に フルーツの用意をする 幼稚園児がすぐ食べられるように、ソーセージやブロッコリー、ミニトマトなどは、爪楊枝を刺す。餅などは、味付けして、小さくちぎる		30
	18	グリルでパンとウインナーを一緒に焼いたり、ゆで卵を5個ゆでて、当日はそのまま食べ、翌日はたまごサンドにしています。	抹茶蒸しパン	50
	19	卵焼き機で卵焼きをつかったあと 炒めものをつくる 家では鍋でごはんを炊いているので(炊飯時間は12分これも時短)、一緒ににんじんやブロッコリーなども入れてたくと温野菜ができてお弁当の一品になる。	アユんこママ	30
	20	野菜サラダに使うゆで卵は 前日ご飯を炊くときに 炊飯器に 洗って アルミホイルに包んだ卵 を入れて 一緒に作る。	きらら	60
	21	同時並行で出来ることをする。例えば蒸し鍋の下段のお湯で根菜を茹でながら上段で葉物を蒸し、同時に別の鍋でスープまたは味噌汁(揚げ入りの汁等)を作ります。野菜の一部種類をお椀に入れ汁を注ぐと味噌汁の出来上がりで残りの別の種類の野菜をドレッシング等で味付けしてサラダ等に利用。(蒸し器は野菜を取り出すタイミングも見分けやすく次々に蒸すことも出来るので失敗無く多種類を短時間に調理できて便利です。)	gnb0sk	60
同じ位置に	22	ジャムやバターなど、朝食セットを冷蔵庫内でトレイにまとめている。身支度を終えた家族が手伝いやすいようにおかずや食器の定位置を知らせておく	青空ママ	30
	23	ほぼメニューを定番にして、ルーティーンにする。前もって用意できる物は、用意しておく。冷蔵庫など、朝ご飯に使う物の場所を決める。	nanachama	40
同じパターンで	24	コツは無いですが、ほぼ毎日同じ手順で、動きます。毎日やっていると、お湯のわくタイミング、卵焼きながらトーストの出来るタイミングが上手く合うようになってます。	K	40
	25	朝起きたときの行動をパターン化しておきます。そうすれば、万が一寝坊したときも、行動の流れがつかみやすいので、助かります。	そいみるく	40

## 段取り編 その2 やってもらっちゃお♪

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
レンジにおまかせ	1	茹でずにレンジ、炒める前に少しレンジでチンすると楽。		30
	2	電子レンジでたまご焼きつくる。お皿にたまごいれてまぜて1分チンする。ラップは、しない。	りーたん	30
	3	スープを作るときは、具材はレンジでチンする。		50
	4	目玉焼きは小鉢に卵を入れてラップをし 電子レンジで1分くらいチンして作っています。	アン	50
	5	電子レンジで温野菜を作る。	らん	60
家族で分担	6	家族に手伝ってもらう。	akicat	30
	7	家族全員で準備を分担する	リコ	30
	8	家族それぞれにできることはしてもらう		40

	9	子供たちが手伝えるところまで準備しておく。	ルナ	40
	10	すみません。アンケートに答えましたが、作っているのは夫です。子どもを産んだ30数年前より、夜中に起きているのに早起きするのは公平さに欠けるとのことで、夫が朝ご飯を作るようになりました。私はコーヒーだけ入れて新聞を読んでいます。この自由さで、今では早朝のジョギングが実現しています。ただし、休日の朝は、私、洗濯もしております。誤解の無いように。すばらしい「時短」でしょう。	リンゴさん	60
各自におまかせ	11	サンドイッチの具だけ用意して、後はそれぞれで作ってもらう		30
	12	朝は基本、各自で作る		40
	13	朝は各自、御飯かパンを選択、コーヒー・味噌汁をチョイス。昨日の残りでも弁当おかずの残りでも好きな物を時間と相談しながら食べる。洗濯 掃除に忙しいのに面倒みません		40
	14	(1)こぼさないものにする(スープや味噌汁はあまり出さない。食べたいときはガマンしますが、急ぐときは特にしない) (2)家族に用意してもらう。小学生にもパンを焼いたり皿を出してもらう (3)後片付けも各自ですてもらう。流しに汚れた食器類を返してもらうだけでも助かる	ナカムラ	40