

## 便利な中食の例

お気に入りの商品を買置きし、上手に組み合わせて栄養バランスを整えましょう！  
使いやすい商品の例をご紹介します。

### 下処理されている素材

カット野菜、野菜の水煮、冷凍野菜、野菜・豆・魚などの水煮缶、炒め玉ねぎ

**ポイント：**必要な量だけ欲しいとき、少しずつ使いたいときなどに便利。生鮮品より価格が安定しており、上手に買えば節約もできますね！冷凍野菜は1種類だけのものから何種類も入っているものまで、いろいろな商品が出ています。



### ワンステップの調理（レンジ加熱だけ、フライパンで焼くだけなど）で済むもの

味付肉・魚、流水麺（水通しするだけで食べられる麺）、レンジ調理麺、パックご飯  
レトルト食品

**ポイント：**パックご飯は小盛タイプ、雑穀入りなどさまざまな商品が出ています。量の調整や食物繊維などの補給に活用できますね。



### そのまま食べられるもの

密封袋入りの惣菜、味付きの肉・魚などの缶詰、サラダチキン

**ポイント：**日持ちがするので無駄なく使い切りやすいです。千切りキャベツなど、他の素材と合わせて薄味にするとなお良いですね！

