

買い方のコツと1週間のお買いものリスト!!

★買い方のコツ★

その1

できるだけまとめ買いするのが何と言っても1番!!
1週間で前半と後半に分け、2回でまとめ買い。
途中では必要なものだけ、ちょこっと買い。



安上がり!!

その2

日持ちがしそうなものは大きいままで買い、1週間かけて使い切る。
消費期限があるものは少量か小分けしてあるものを選ぶ。



無駄なし!!

その3

野菜や果物、魚など“旬”のものは安く買えるし、何と言っても新鮮でおいしい。
お店ごとの特売日、食材の“旬”はぜひ事前にチェック。



おいしい!!

★1週間のお買いものリスト★

1週間の食材リストです。チェックしながらそろえよう!!

日曜日=自分の休日と置き換え、自分のサイクルで1週間でスタートしてください。

1週間前半の食材リスト(日曜 昼 ~ 水曜 昼)

□食パン 6枚切 1斤	□キャベツ 1/4カット (1週間分)
□蒸中華そば 1玉	□ブロッコリー 1株 (200g) (1週間分)
□うどん 1玉	□もやし 1袋 (200g)
□卵 10個入り 1ケース (1週間分)	□ピーマン 中2個
□牛乳 500ml	□貝割れ大根 1パック (1週間分)
□スライスチーズ 8枚入り 1袋 (1週間分)	□ねぎ 1わ (1週間分)
□ヨーグルト(無糖) 500ml (1週間分)	□レタス 1/2玉
□塩鮭 2切れ	□きゅうり 3本 (1週間分)
□じゃこ 30g	□トマト 大1個 (1週間分)
□鶏もも肉 350g	□ミニトマト 1パック (1週間分)
□鶏ミンチ 150g	□南瓜 小 1/2カット
□焼き豚(スライス) 75g	□生姜 1袋
□豆腐 小2丁	□しめじ 1パック
□カットわかめ 20g入り 1袋	□バナナ 3本
□フルーツミックス(缶詰) 中1缶 (1週間分)	□キウイ 1個
□コーン缶詰 小1缶 (1週間分)	□トマトジュース 160ml 1本

1週間後半の食材リスト(水曜 夜 ~ 日曜 朝)

□食パン 6枚切 1斤	□ツナ缶詰 小1缶 (80g)
□そうめん 1袋	□もやし 1袋
□お好み焼き粉 1袋	□レタス 1/2玉
□牛乳 1L	□白菜 1/4カット
□ベーコン 3枚入り 1パック	□ニラ 1わ (120gでOK)
□豚肉 120g	□赤ピーマン 1個
□鶏ささみ 1本	□しめじ 1パック
□むきえび 50g	□グレープフルーツ 1個
□豆腐 半丁	□白菜キムチ 160g
□納豆 1パック	□冷凍枝豆 1袋

1週間の調味料と常備しておくよい食材

調味料など

□味噌	□マヨネーズ	□フレンチドレッシング
□塩	□マーガリン	□ケチャップ
□こしょう	□和風顆粒だし	□お好み焼きソース
□砂糖	□コンソメ顆粒	□昆布茶 □海苔
□しょうゆ	□めんつゆ	□かつおぶし
□サラダ油	□ごまドレッシング	□カレールー
□ごま油	□中華ドレッシング	□カップスープの素

常備しておく食材

□米
(レシビ内米用1合カッパ)
10カッパ=1.5kg使用)
□玉ねぎ
(レシビ内中6個使用)
□ジャガイモ
(レシビ内中5個使用)



お買い得情報!!

★調味料・粉類・缶詰・冷凍食品など、生鮮食品以外は100円ショップやドラッグストアが意外とお買い得。ただし、販売元・生産国はチェックが必要!

★生鮮食品はスーパーマーケットなど、週に1回、曜日を決めて特売日を設けているところが多い。この日を事前にチェックしておこう!