



忙しい夕方の
イライラを手放して

料理時間がグッと短くなる！！

センスのいい時短料理術
段取り力基礎編

料理力もアップ！

目次

- ① 料理は段取りが命！大切な理由
- ② 料理時間をグッと短くする『段取り』のコツ
- ③ 知って得する！ポリ袋クッキング
『時短×栄養×節約』料理のコツ



①料理は段取りが命！
大切な理由

料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

献立も
決まらない！

複数作る時の
同時調理が苦手

失敗して
時間がかかる

気がつけば毎日1時間かかり・・・



料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

- ①食材を購入する
- ②献立を決める
- ③食材を切る
- ④下ごしらえ
- ⑤調理
- ⑥片付け

あなたのお悩みは何ですか??
どこに時間がかかりますか?

料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

時間がかかり、失敗し、同時に複数調理できない
その原因は…



『段取り』にあります！

切る食材が多い
食材が足りない
コンロが重なった
下処理に時間がかかった



予想外の出来事に
パニック！
時間がかかり疲れちゃう！

料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

時間が短縮できて、失敗が減るには

『段取り』がコツ

前もって

何を作るのか

どんな順番で作るのか

どんな食材を使うのか



あらかじめ
考える

さらに美味しく仕上がる！！！！

料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

『段取り力』とは

料理を美味しく仕上げる大切な要素！

料理を想像し

調理を考え

実行する力



料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

段取り力が
ゆとりを叶える
1歩です！



好きなこと
をする

家族との
時間

体を
休める

働く
おかあさん！！



料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

『段取り力』がないと・・・

毎日時間に追われる
料理がストレスになる

料理が苦痛で面倒で嫌いになる

料理を作る
だけじゃない！



買い物

献立

後片付け



全て
時間がかかる

料理時間がグッと短くなる

①料理は段取りが命！大切な理由

なんとなく・・・
漠然と・・・では
うまくいかない

『段取り力』を手に入れて

正しくルールを**習慣化**しよう！

体が勝手に動くようになり
時間も短縮、気持ちも前向きに！



料理が**ラク**に**美味しく**作れるようになる

A modern kitchen scene with a green semi-transparent overlay. The kitchen features light-colored cabinets, a tiled backsplash, and a wooden countertop. On the counter, there are several bottles, a framed picture of a man in a hat, and a potted plant. In the foreground, four white wire mesh bar stools are arranged on a wooden floor. The text is centered on the green overlay.

②料理時間をグッと短くする
『段取り』のコツ

料理時間をグッと短くする！ 『段取り』のコツ



- テーマ1. 時間短縮につながる食材選び
- テーマ2. 調理を想像する
- テーマ3. 下準備の時間を取ろう！
- テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ

テーマ1 時間短縮につながる食材選び



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ1. 時間短縮につながる食材選び

ポイントは2つ

①普段使わない食材は購入しない

②手間のかからないコスパ野菜を購入



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ1. 時間短縮につながる食材選び

①普段使わない食材は 購入しない

慣れ親しんだものを使うことで
失敗を無くすことができる

買い物の手間と時間を省ける
(いつも買うものなら

売り場も知っている)



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ1. 時間短縮につながる食材選び

②手間のかからない 『コスパ野菜』を購入

これがけっこう手間！

調理で時間のかかるのは
野菜の下処理



<POINT>

下処理がラク
労力が少なくすむ食材を
購入しておけば
効率的に調理が進む

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ1. 時間短縮につながる食材選び

『コスパ野菜』

火が通るのが早い！
そのまま使える！
皮むかなくてもOK！
あくも少ない！

- もやし
- 豆苗
- ベビーリーフ
- レタス類
- ブロッコリースプラウト
- ミニトマト
- アスパラ
- 小松菜など青菜
- ネギ系玉ねぎも
- にんじん

- きゅうり
- 水菜
- きのこ類
- キャベツ
- なす
- パプリカやピーマン
- オクラ
- ブロッコリー
- スナップエンドウ
- かぼちゃ、さつまいも、レンコン

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ

テーマ2 調理を想像する



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ2. 調理を想像する！

ポイントは2つ

①どんな順番で作るのか**考える**

②考えたら一度料理の**イメージ**



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ2. 調理を想像する！

①どんな順番で
作れば良いか考える！！

いきなりスタートは
今作っている料理に集中しちゃおう！！



同時調理ができなくて時間がかかる！
気がつけば1品ずつ作ってる・・・

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ2. 調理を想像する！

②頭の中で 一度料理のイメージ

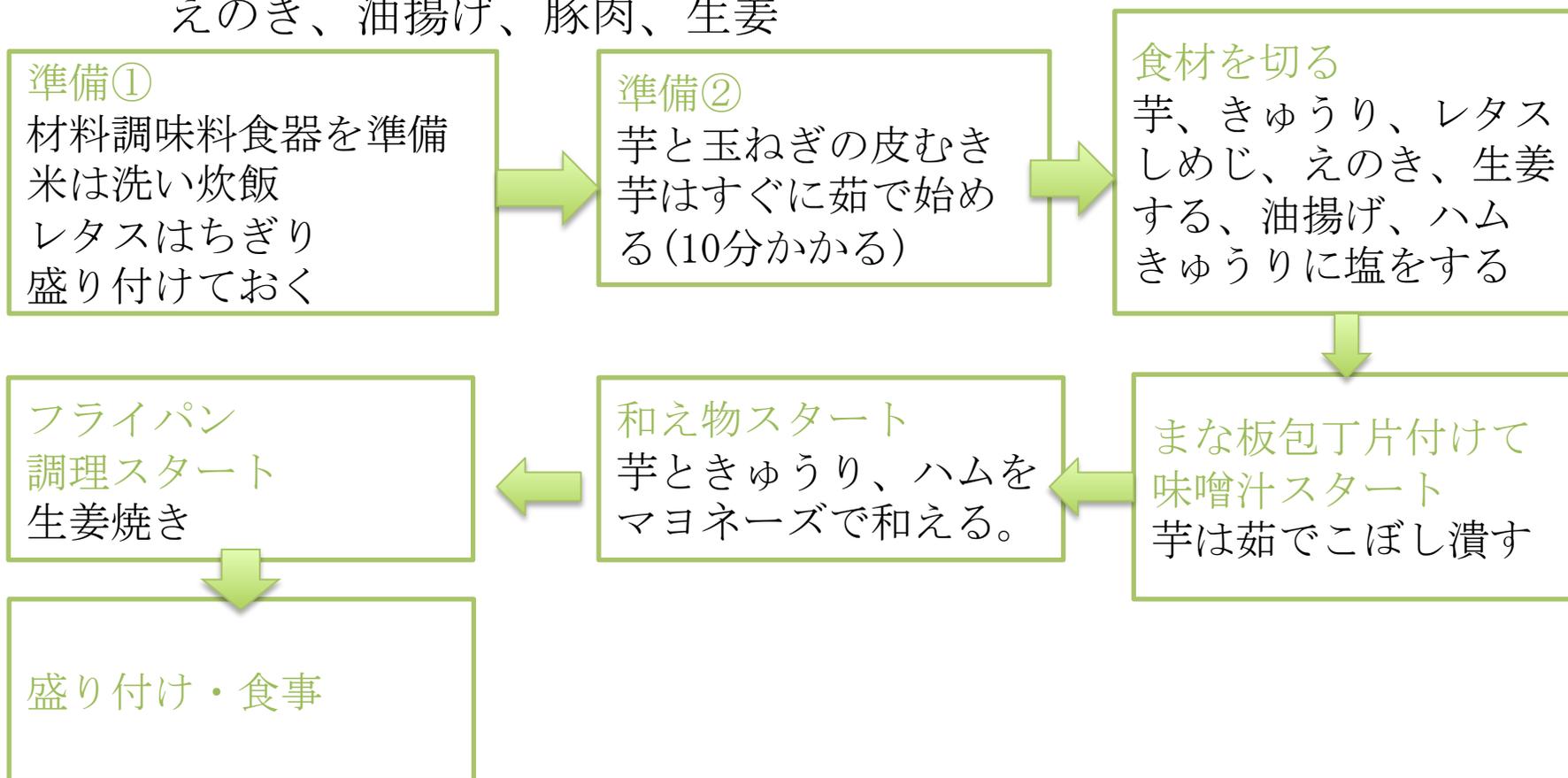
料理は同時進行で何品も
作業をするからこそ、これが大事！！

ザックリで
OKだよー

大きくザックリ流れを
掴んで取り掛かれば
慌てない！失敗しない！

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ テーマ2. 調理を想像する！

今日の夕食『ご飯・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・きのこの味噌汁』
材料：米、じゃが芋、玉ねぎ、きゅうり、ハム、レタス、しめじ
えのき、油揚げ、豚肉、生姜



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ

テーマ3 仕込みの時間をとろう！



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

ポイントは2つ

- ①時間がない時こそ**急がばまわれ！**
- ②『1日**10分のラク仕込み**』で半分終了！
- ③仕込み時間がなかったら
『**ついで仕込み**』で乗り切れ！！

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

①時間がない時こそ 急がばまわれ！！

調理で時間がかかるのは**下準備**！

これが
あわてて失敗
の元→

調理を始めたら野菜の
切り忘れ・・・
お湯だけ沸いた・・・
青菜洗ってなかった・・・

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

自分の疲れを
加味して動く
といいよね！

仕込みは 自分をラクにする未来投資

事前に下準備なんてめんどくさい！
そう思う人こそやってみて！
夕食作りが半分以上終わるから！！

帰ってきた時の気持ちの
ラクさを感じたら
やめられまへーん！！

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

②1日10分の 『ラク仕込み』で半分終了

闇雲にやるのは
疲れるだけで効率も悪くてムダも多い！！

私は10分以上
やらないよ！

朝や隙間時間を利用した
『1日〇〇分のラク仕込み』にすれば
食事作りのストレスはゼロになる！！



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

私の『1日10分のラク仕込み』

この日の夕食は『カリカリ豚のニラソース・キャベツとパプリカ胡麻和え
大根塩ポトフ・ご飯』



大根は一度冷凍しておく
煮るのが早いよ

ニラはソースにするから
ボウルに入れて冷蔵庫

ついでに大根の皮も千切り！
明日はこれをきんぴらに！

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

③仕込み時間がなかったら 『ついで仕込み』で乗り切れ！

野菜カットは一度に済ませるなど
どれだけ自分のために
やっておいてあげられるかで
劇的にラクになる

玉ねぎもキャベツも使う分だけでなく
残さず切ってストックしておく！

ミニトマトか洗ってタッパに入れておく！

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ3. 仕込みの時間をとろう！

簡単1日5分の仕込みレシピ

<p>残り野菜救済レシピ</p> <p><野菜の塩つけ> カットした野菜の重量に 2%の塩をふりストック</p>	<p>乾物ストックレシピ</p> <p><切り干しポン酢はりはり> さっと戻した切り干しを ポン酢1：だし3に漬ける</p>
<p>肉魚にも合う！ トマトドレッシング</p> <p><ごま塩トマトドレ> 角切りにしたトマトに ごま油と塩を加える</p>	<p>肉魚にも合う！ にら中華ダレ</p> <p><にら中華ダレ> にら(みじん切り) しょうゆ：レモン汁：はちみつ：=1:1:0.5 ごま油とおろしにんにく、鷹の爪</p>

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ

テーマ4 効率的な調理のルール習慣



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

ポイントは3つ

- ① 「時間のかかるもの」と
「ほったらかしOKのもの」から始める
- ② 見張り必要な料理は2番目に！
- ③ 工程はまとめなくてOK

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

① 『時間のかかるもの』 『ほったらかしOK』から始める

煮込み料理や汁、スープ、シチュー
オーブン料理は時間がかかるけれど
ほかっておいても大丈夫

その間に違うお料理を作ることで
効率よくできます。



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

②見張りが必要な料理は2番目に

見張りが必要な料理とは
炒め物、焼き物、揚げ物、
和え物は時間はかかりませんが、
目を離すこともできません。

煮込みなどの時間を使って
進めましょう！



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

②工程はまとめなくてOK

野菜を全部出して
一斉に切り始めると散らかります！
狭いスペースが道具と野菜で
あふれかえって疲れます。

1品ずつ野菜を切りお鍋に移します。



②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

②工程はまとめなくてOK

例えば

『肉じゃがと大根きんぴら』作るとしたら

肉じゃが→①じゃがいも、にんじんをカット
②鍋に移す(炒めずにいきなり煮ます)
きんぴら→③大根と昆布千切り

お料理ごとに攻めていく！！

ただし！！

玉ねぎやニンニク、生姜など香りが強いものは
まな板に移るので最後にカット

肉は透明シートを使って最後にカット(下処理が入らないとき)

玉ねぎと肉は後
からカットして
入れるよ

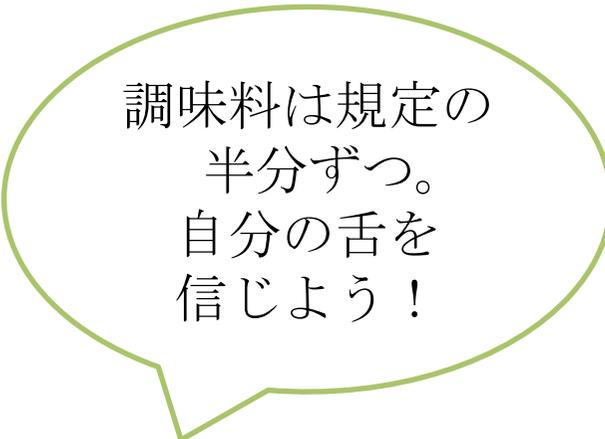
②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ
テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

調理のルール習慣 番外編①

レシピの調味料分量は
半分ずつ入れる！！

レシピ通りに作っても美味しくなくない！辛い！
という経験ありませんか??

たとえ同じ食材を使っても
購入した食材の水分量や
火加減によっては、水分が減っている
蒸発していることもあります。



調味料は規定の
半分ずつ。
自分の舌を
信じよう！

②料理時間がグッと短くなる『段取り』のコツ テーマ4. 効率的な調理のルール習慣

調理のルール習慣 番外編①

食材の加熱しすぎに注意！！

食材は火を通しすぎると
旨味も栄養も消えてしまいます。

また食材によっては歯ごたえが
重要なことも。

火を通しすぎると、美味しくないので
作り置きストックには不向きになります。

ブロッコリー	1分半から2分
インゲン	
アスパラ	
ほうれん草	10秒

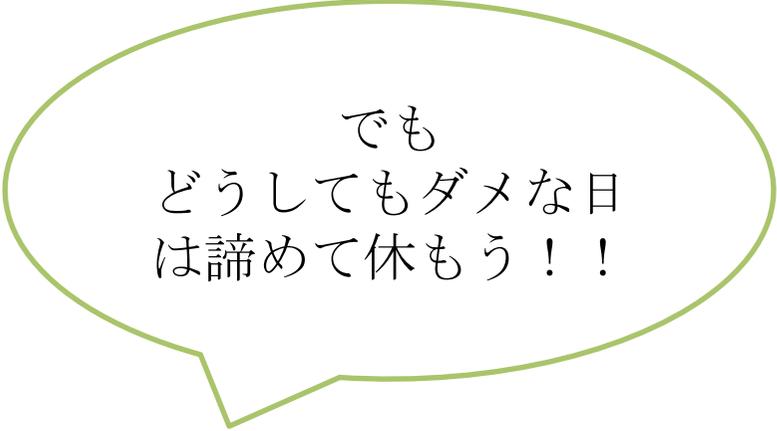
今日のまとめ

段取り力が ゆとりを叶える1歩！

料理を効率的に進めるには
センスは関係なし。

正しく習慣化で劇的にラクに！

料理を楽しくするのも
苦痛にするのも自分次第。



でも
どうしてもダメな日
は諦めて休もう！！

ミラクル覚醒フードアカデミー 段取りアップ講座

段取り力アップ講座は
家事と仕事の両立で忙しい！！
働くお母さんの『ゆとりと笑顔を増やす』ための講座

こんなお悩みを
解決しますよ！

- ・料理が苦痛で苦手で嫌い
- ・夕食に1時間かかる
- ・毎日ご飯を考えることにお疲れ
- ・料理のレパートリーが少ない
- ・やる気が起きない・・・
- ・献立を考えるのがもう嫌



ミラクル覚醒フードアカデミー 段取りアップ講座

< 講座詳細 >

- ・オンライングループ講座
- ・講座は3ヶ月×月2回
- ・2時間
- ・動画受講も可能

< 価格 >

- ・5万円～(3ヶ月)
- サポート内容によって
変わります。



ミラクル覚醒フードアカデミー 段取りアップ講座

『料理を想像する力』
『調理を考える力』
『作る力』



3つの柱を学ぶ講座

講座案内

<https://resast.jp/inquiry/57634>



③知って得する！『栄養・時短』
料理のコツ

パッククッキングってなあに？

食材と調味料をポリ袋に入れて、電気ポットで加熱調理する方法
です。

●注意すること
(必ず守って
下さい)

しっかりとした手順を覚えれば、簡単で楽しい環境にやさしい調理法です。

●準備するもの

- 電気ポットは容量に合わせ**1/3の水**を入れます。(鍋でもOK)
- **ポリ袋 (高密度ポリエチレン製か食品包装用) の無地でマチのないものを使います。**
- 1袋に入れる量は**1~2人分が目安**です。
- ポリ袋に食材を入れて中の**空気をしっかり抜きます。**
- **熱に溶けるビニール袋・タッパー・ジップロック等は絶対に使用しないでください。**
- 加熱すると袋がふくらむので、袋の入り口でしっかりと結び、中の食材を均一に広げます。
- 1台のポットに入れるパックの数は3パックまでです。3リットルの電気ポットなら600gまでが目安です。まずは1パックからやってみましょう。
- 出し入れの際はやけどに注意しましょう。

①空気を抜く。
水圧を利用する方法が確実です。



②袋の入り口を結びます。
ふくらむので上の方で!



③熱が通りやすいように、厚さを均等にして広げます。



少しの味噌で！

さばのみそ煮

さばのみそ煮というとたっぷり味噌を使いますが、この方法なら通常の半分！
減塩・節約効果◎

温度	98℃
時間	15分

■材料（2人分）

さば2切れ

- ★味噌 大さじ1/2 ★しょうゆ 小さじ1
- ★みりん 小さじ2 ★砂糖 小さじ1
- ★酒 小さじ2 ★片栗粉 小さじ1/3
- ★生姜 1片

■作り方

- ①さばは一度洗い、ペーパーでふく。
- ②ポリ袋を2重にして
さばと生姜と★を入れてパッククッキング。
- ③98度15分。

メモ

袋でできる！

ポテトサラダ

ポリ袋で作れば洗い物もなし！
じゃがいものビタミンCもしっかり摂れます。

温度	98℃
時間	20分

■材料（2人分）

じゃがいも 3個 レモン汁 小さじ1
きゅうり(輪切り塩もみ)1本

- ★マヨネーズ 大さじ3
- 玉ねぎ(薄切り)1/4個 ★粒マスタード 小さじ1
- ゆで卵 1個 ★塩コショウ 適量

■作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、加熱しやすいように薄めに切り、ポリ袋に入れ98度20分。
- ②加熱後、袋ごとふきんで包みながらつぶし熱いうちにレモン汁を加える。
- ③②の粗熱が取れたら、きゅうり、玉ねぎゆで卵と★を加えて調味する。

メモ

ランチに最適! 上海風焼きそば

温度	98℃
時間	15分

高温の油で炒めないなので、とてもヘルシーな焼きそばです。
キッチンを汚さず後片付けも楽々のエコクッキングの定番!

■材料 (1人分)

焼きそば麺 1食分
カット野菜 (あるもので) 120g
シーフードミックス 80g
★オイスターソース 大さじ1/2
★しょうゆ 大さじ1/2
ごま油やラー油、黒酢をお好みで!

■作り方

- ①ポリ袋に、麺、野菜、シーフードを入れて軽く混ぜてから★を加えパッククッキング。
- ③98度15分。ごま油はお好みで。

メ
モ

あと1品に最適! れんこんのツナ煮

温度	98℃
時間	15分

ポリ袋で加熱すれば、一度に何品も野菜のおかずが作れます。

■材料 (2人分)

れんこん 100g
ツナ缶(油ごと) 1缶
★しょうゆ 大さじ1/2
★みりん 大さじ1/2
★砂糖 大さじ1/2
白すりごま 大さじ1

■作り方

- ①れんこんは1cm幅の半月切りにする。
- ②ポリ袋に材料と★を全て入れてパッククッキング。
- ③98度15分。白すりごまをふる。

メ
モ