

『節約や年末アイデア料理』 に関するネットアンケート報告書

【調査対象者】

北海道在住の20代から60代の主婦 200名（主婦ラボモニター）

【調査方法】

ネットアンケート

【調査期間】

平成26年9月30日～10月3日



株式会社エルアイズ

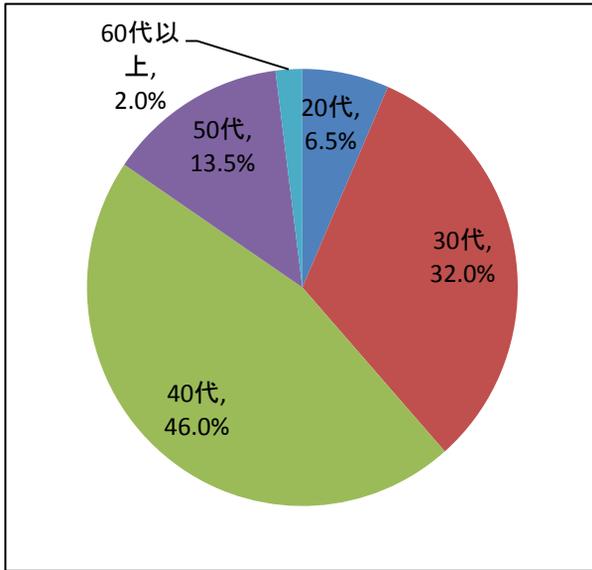
<http://l-eyes.com>

札幌市中央区北2条西28丁目1-18-216

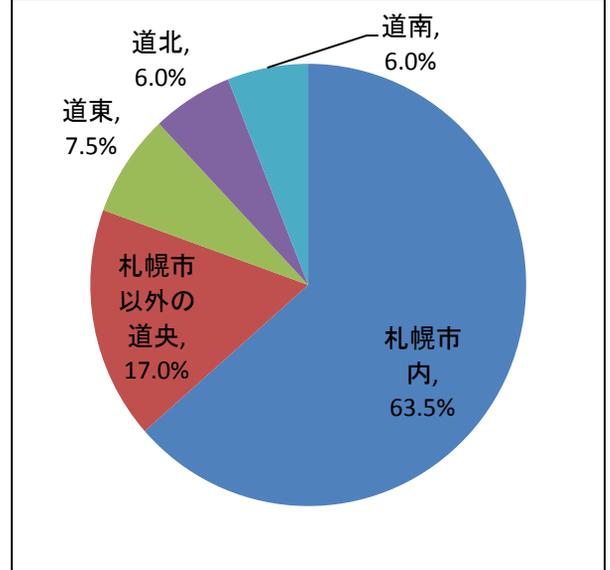
TEL&FAX : 011-213-9296

I. 属性

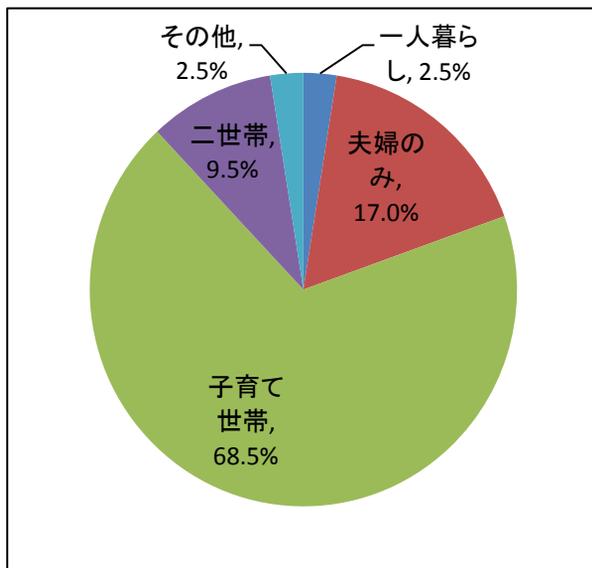
年代



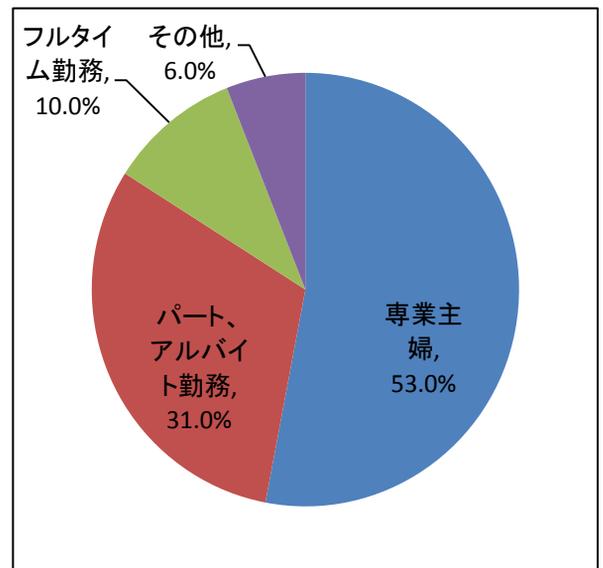
居住地



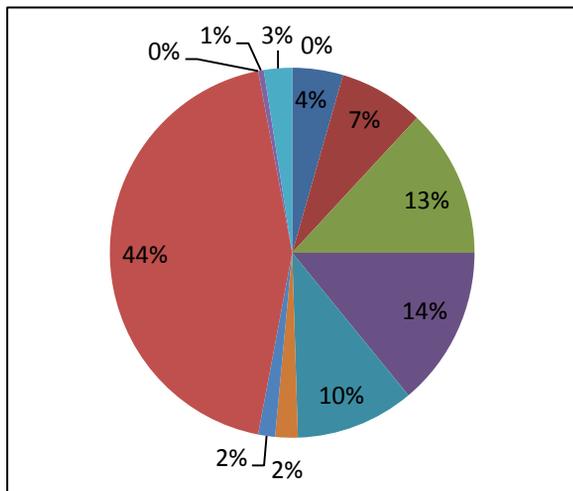
同居家族



勤務形態

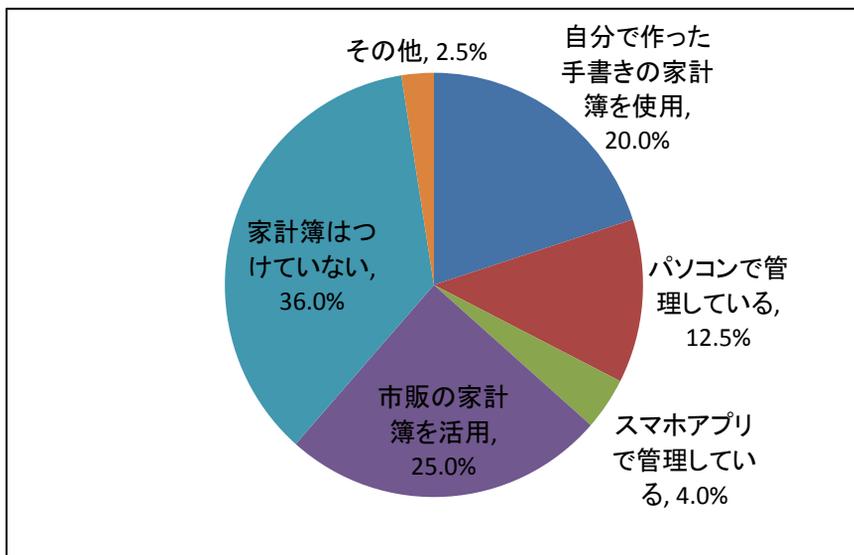


利用している個人の携帯電話会社



iPhone (ドコモ)	4.5%
iPhone (au)	7.5%
iPhone (ソフトバンク)	13.0%
iPhone以外のスマホ (ドコモ)	14.0%
iPhone以外のスマホ (au)	10.5%
iPhone以外のスマホ (ソフトバンク)	2.0%
iPhone以外のスマホ (上記3キャリア以外)	1.5%
ガラケー (普通の携帯電話)	44.0%
PHS	0.0%
複数台持っている	0.5%
持っていない	2.5%
その他	0.0%

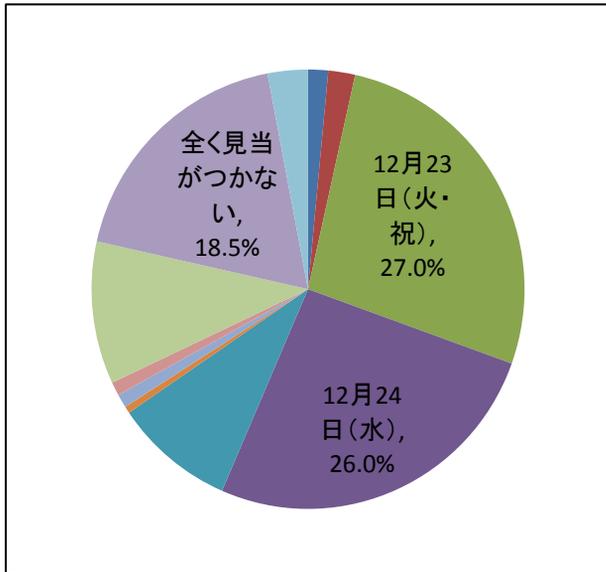
家計簿はつけていますか



その他

- 食費とそれ以外の出費で分けて毎月パソコンに記録している
- 夫が管理しています。
- 費用ごとに財布をわけて管理。食費、雑費、など
- 全部はつけていないが、食費や光熱費など出費が多い所は市販の家計簿を使用している
- 毎月の決まった支出だけを書いています

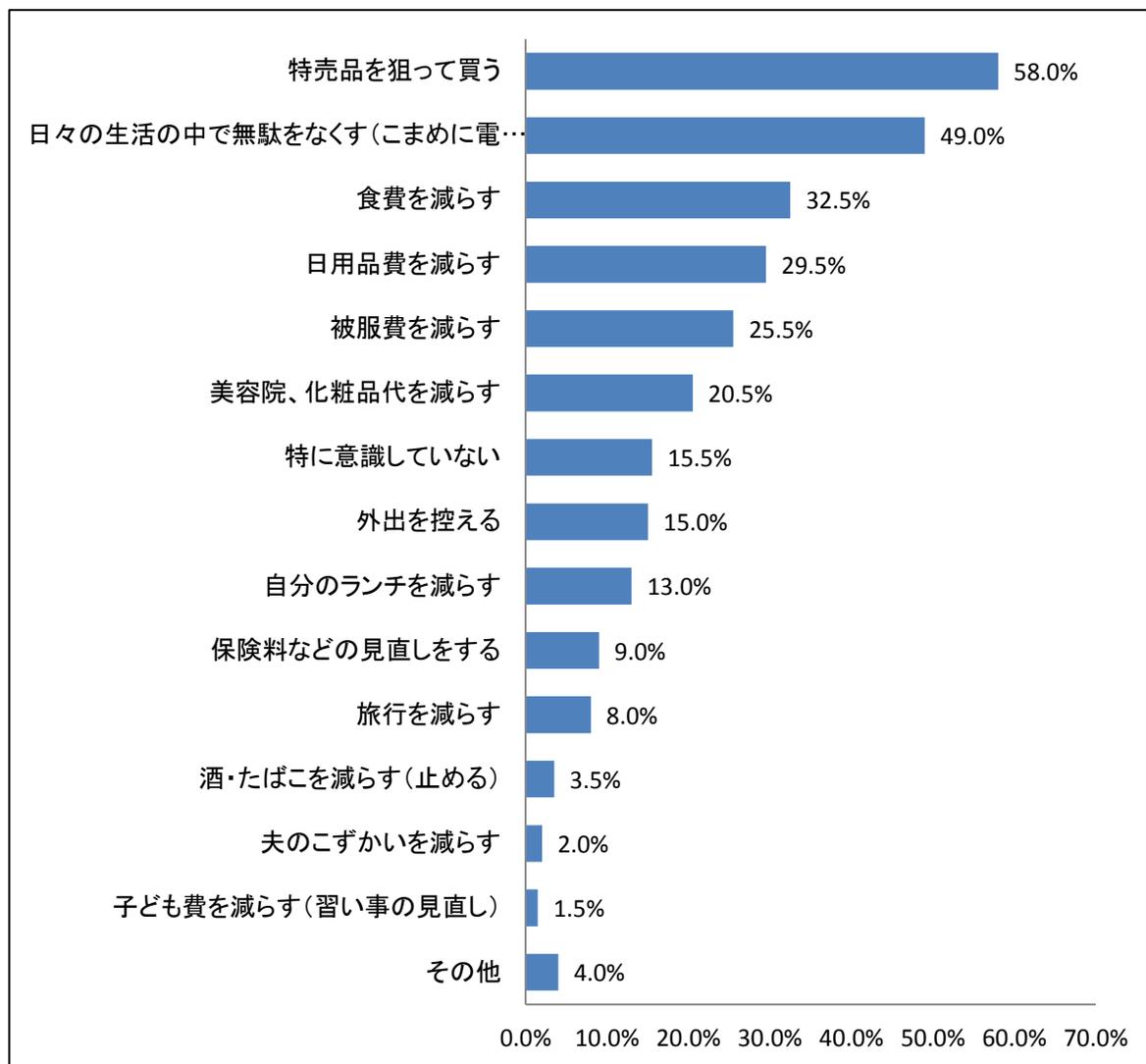
今年のクリスマスパーティは何日にする予定ですか？
 (するであろう日にちにチェックを入れてください)



12月20日 (土)	1.5%
12月21日 (日)	2.0%
12月23日 (火・祝)	27.0%
12月24日 (水)	26.0%
12月25日 (木)	9.0%
12月26日 (金)	0.5%
12月27日 (土)	1.0%
12月28日 (日)	1.0%
パーティはやらない	10.5%
全く見当がつかない	18.5%
その他	3.0%

ランキング	
12月23日 (火・祝)	27.0%
12月24日 (水)	26.0%
全く見当がつかない	18.5%
パーティはやらない	10.5%
12月25日 (木)	9.0%
12月21日 (日)	2.0%
12月20日 (土)	1.5%
12月27日 (土)	1.0%
12月28日 (日)	1.0%
12月26日 (金)	0.5%

消費税が8%になって6か月が経ち、特に意識して行動していることがあれば、チェックしてください。（複数回答可）

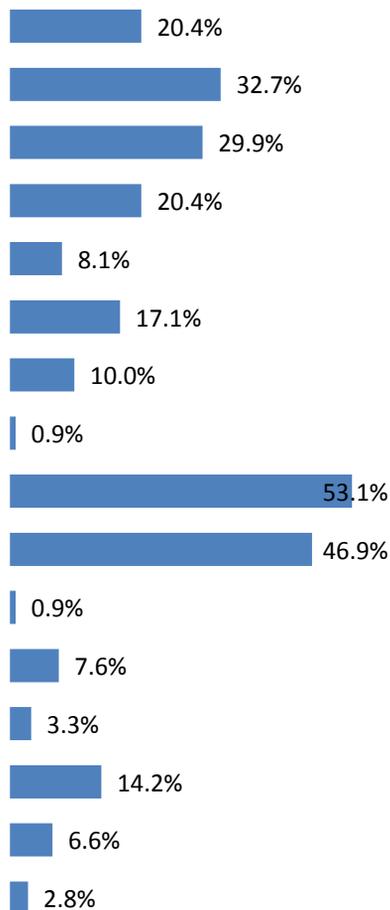


その他

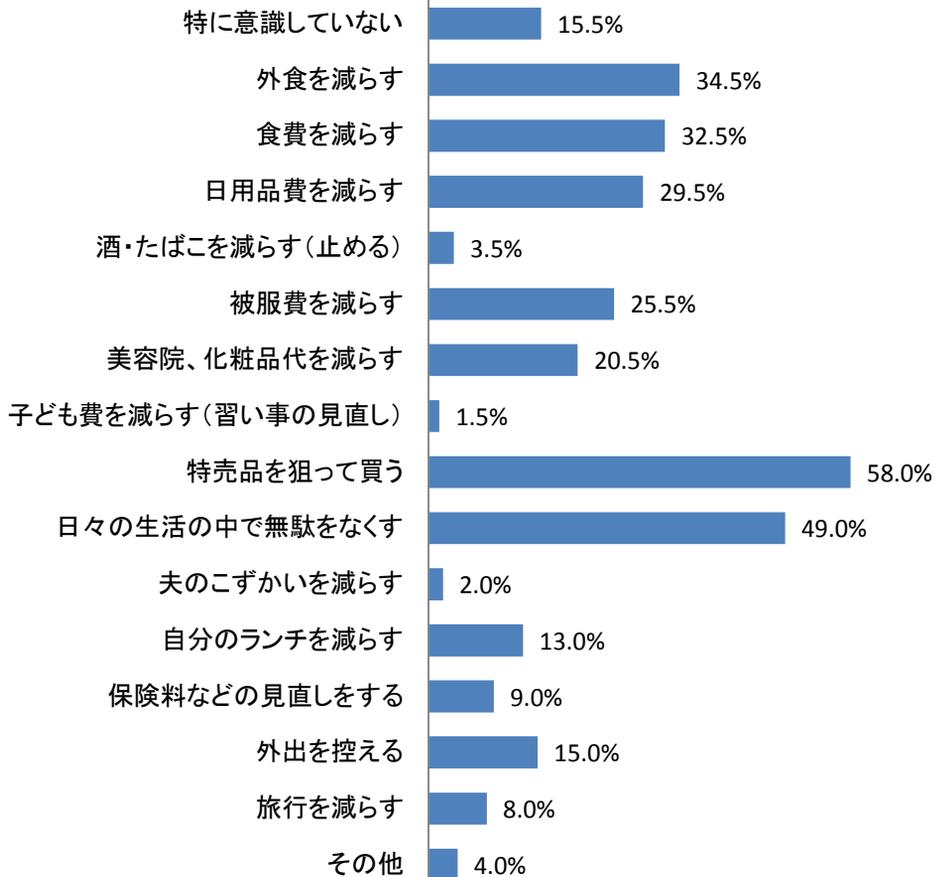
- 家計簿を以前よりこまめにつけて見直したりチェックするようになった
- 軽自動車を二台所有していたのを一台にした。
- 買い物の際、必ず“消費税込み価格”をチェックする
- 無駄なものを買わないようにした
- **会員割引サービス特典を利用する。お客さま感謝デー**などを利用する。
- 買い物に行く回数を減らし、冷蔵庫にあるもので食事を作る日を増やす
- 前から節約に徹してるので特に変更した点はない
- 余計なものは買わない
- **ポイントUPの日**を狙う

消費税が8%になったことで、特に意識して行動している（しようと思っている）ことと6か月たって特に意識していることの比較。

2014年4月

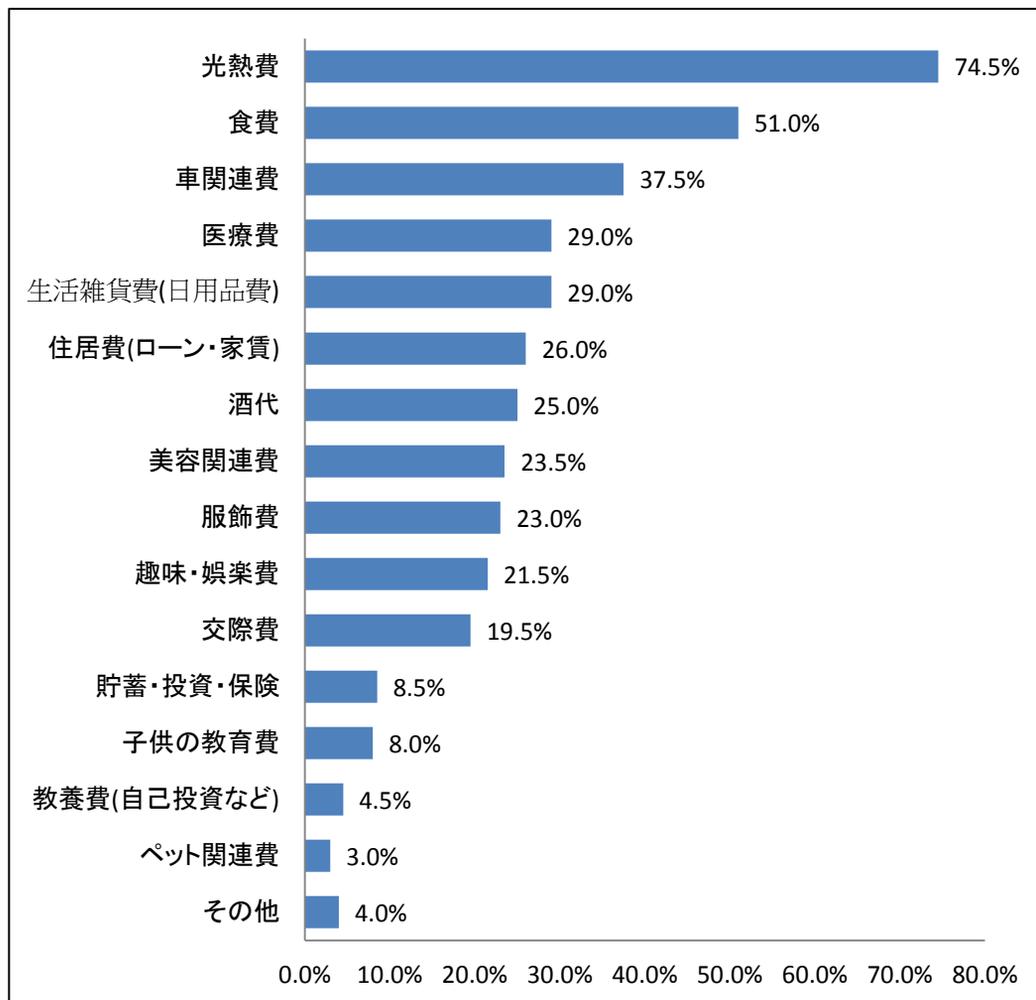


2014年10月



	2014年4月	2014年10月
特に意識していない	20.4%	15.5%
外食を減らす	32.7%	34.5%
食費を減らす	29.9%	32.5%
日用品費を減らす	20.4%	29.5%
酒・たばこを減らす(止める)	8.1%	3.5%
被服費を減らす	17.1%	25.5%
美容院、化粧品代を減らす	10.0%	20.5%
子ども費を減らす(習い事の見直し)	0.9%	1.5%
特売品を狙って買う	53.1%	58.0%
日々の生活の中で無駄をなくす	46.9%	49.0%
夫のこずかいを減らす	0.9%	2.0%
自分のランチを減らす	7.6%	13.0%
保険料などの見直しをする	3.3%	9.0%
外出を控える	14.2%	15.0%
旅行を減らす	6.6%	8.0%
その他	2.8%	4.0%

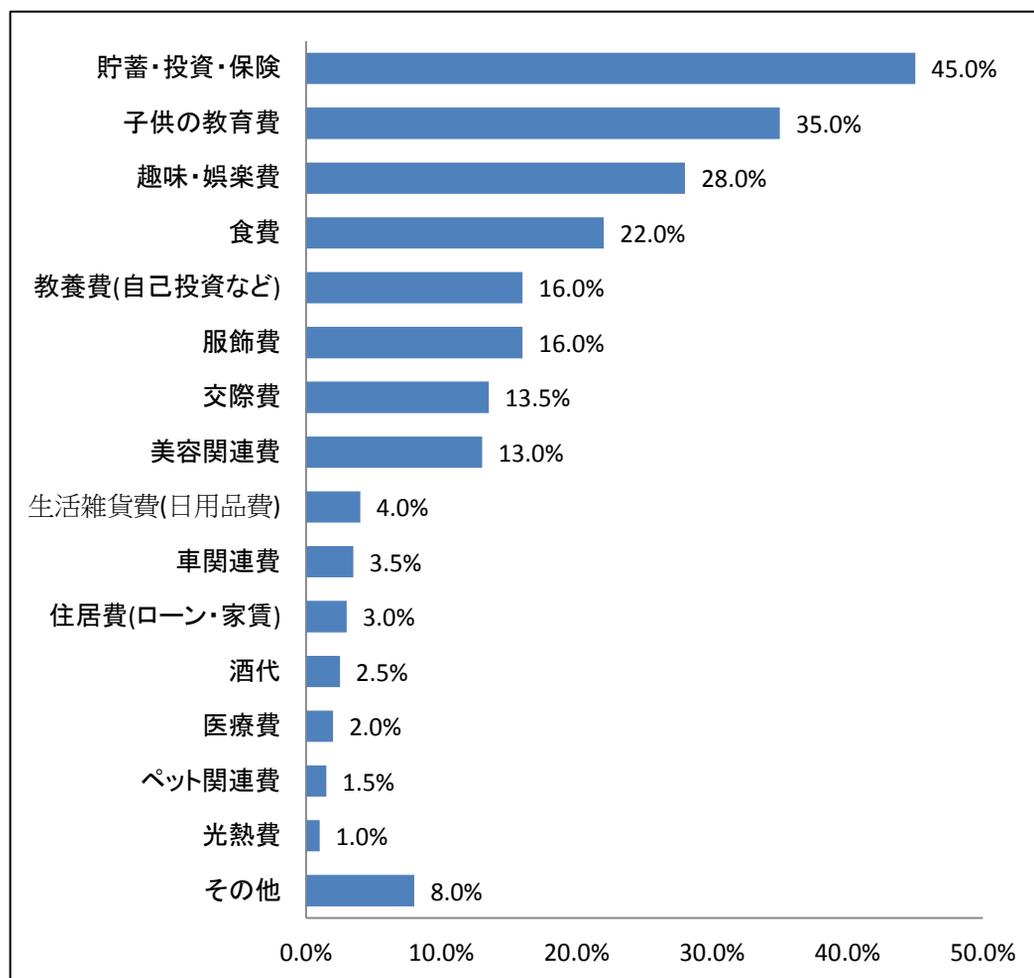
「できれば出費を減らしたい」と思っていることにチェックしてください（複数回答可）



その他

- 水道代 通信費
- 通信費
- 以前から節約生活をしているので現状維持
- すべてにおいて出し渋るようになった
- もう減らせる項目はない
- 通信費(スマホ・ネット代)

「もっとお金をかけたい」と思っていることにチェックしてください（複数回答可）



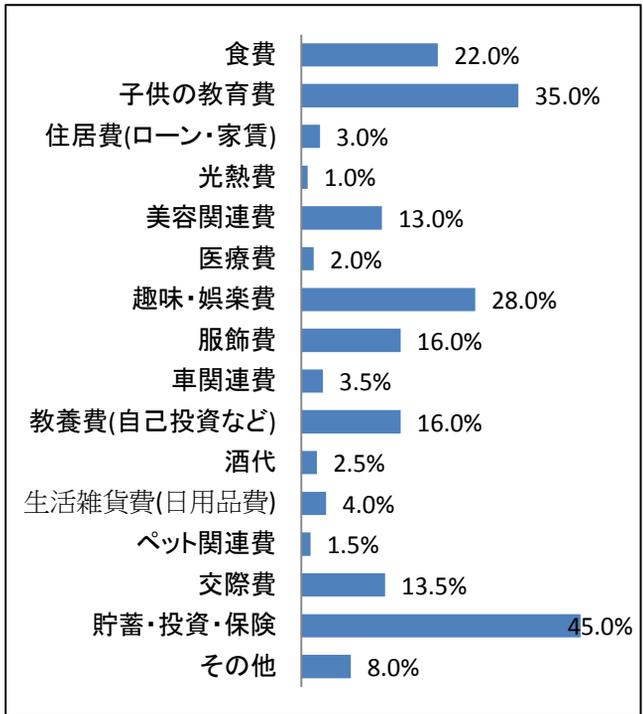
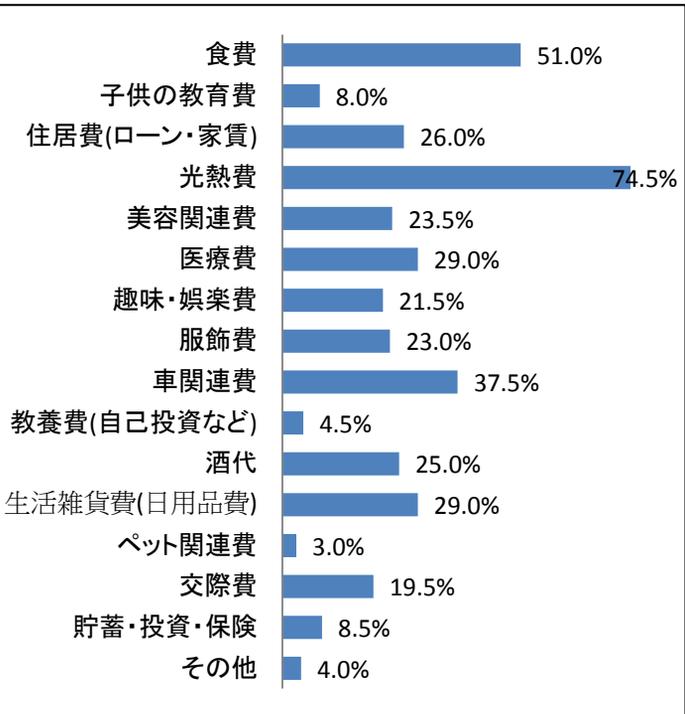
その他

- ・ 矛盾しているかもしれないが旅行
- ・ 削れるものは極力削りたいです
- ・ 旅行
- ・ 節約しつつ、やりたい事はしているので満足
- ・ 家電を買い換えたい。
- ・ もうかけられない
- ・ なし。増やすのは難しい

「出来れば減らしたい」と「もっとお金をかけたい」の比較

出来れば減らしたい

もっとお金をかけたい



	減らしたい	かけたい
食費	51.0%	22.0%
子供の教育費	8.0%	35.0%
住居費(ローン・家賃)	26.0%	3.0%
光熱費	74.5%	1.0%
美容関連費	23.5%	13.0%
医療費	29.0%	2.0%
趣味・娯楽費	21.5%	28.0%
服飾費	23.0%	16.0%
車関連費	37.5%	3.5%
教養費(自己投資など)	4.5%	16.0%
酒代	25.0%	2.5%
生活雑貨費(日用品費)	29.0%	4.0%
ペット関連費	3.0%	1.5%
交際費	19.5%	13.5%
貯蓄・投資・保険	8.5%	45.0%
その他	4.0%	8.0%

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。1

増税されても、賃金は変わらないので厳しい。
税金が上がるのは社会の仕組みとして仕方なく、理解している。家庭の今までの無駄を見直したりしていくきっかけにつながったように感じる。
だいぶ慣れてきましたが、同時に税抜き価格表示が未だにわかりずらく、計算が面倒。8%に上がったといいますが、商品自体の値上がりもあり、5%の価格に8%上乘せされて、結局13%価格が上がってると感じます。
収入が増えない中で、物価も上がり生活が厳しくなっているので、きちんとした使い道で使われていることをはっきり示してもらわないと、納得はできない。
税率があがり、その分自分の生活が良くなる点があれば納得できるのだが多分それはないだろうとあきらめている。
主人の会社のベースアップに期待しましたが、ニュースで騒がれていたほどではありませんでした。買い物に行くと、皆さん吟味して買われています。
収入が同じなのに消費税だけが上がることは暮らしに悪い影響があります
スーパーの価格表示が読みにくくて慣れない
給料が上がるわけではないので消費税が上がると生活費を削らないとやっていけない。10%になったらどーなるのか不安。
買い物をした時に、随分と高く感じるな…と実感しています。高くなった分の税収が一体何に使われているのかな…伝わってきません。だからなんとなく、納得いかないのじゃないかな。
買い物をする時に、価格表示が見つらいです。□
物を買う時、本当に必要かどうか慎重になりました。
消費税、出来るものなら5%に戻ってほしい。子育て世代には響きます！！
単に価格が8%あがっただけではなく、例えば加工品などで使用されている原材料も値上がりした関係で、100円のもの130円くらいになったりして、とてもキツイです。でもスーパーで特売品が大変安くなっているのを見ると、大変有難く、うまくバランスをとるしかないと思います。
自分の中ではあまり変化はない
将来のために必要と思うが、便乗値上げ？的な値上げもあるのではとってしまう
買い物をすると必ず消費税が付いてくるので、一番てっとり早くお金を収集するための値上げは正直ずるいと思っています。□
先日地方に贈り物をした際、送料よりも消費税が高くてビックリしました。□
政府は社会福祉のためとか、正当な理由を言っているつもりかもしれませんが、全く信用になりません。世の中の動きは全体的に無駄使いをしないよう財布の口をしめているので景気は変わってない様に思われます。全部の物を8%にするのではなく、北欧の様に一部の商品は消費税を8%にし、食品は5%のままにするなどの対策は出来なかったのでしょうか。更に来年には10%になると言われ、やり方が強引な気がします。
消費税が上がる事はあるていどはしかたがないことだと思います。しかし、今パートの時給は上がらないのに食品や電気代の値上がりが消費税とともに家庭ではとても痛手です。

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。2

消費税が上がってから、景気が良くなった。と感じたことは一度もありません。□ 私は子育て世代ですから、削るにしても、最低限、それなりに食べさせなくてはいけないし、どうしてもかかるお金は変わらないのに、収入は上がらない、なのにすべての経費にお金がかかるようになっては、どう生活していけばいいのかわかりません。□ 私の母も言いますが、今の時代、子供を産み育てていくことは本当に大変だね、1人でも大変だよ。とよく言います。（私は3人の子供がいるので）□ 消費税が10%になったら、本当に暮らしていけるか□ 不安でなりません・・・。
便乗値上げが多い気がします。
8%はかなり大きいものだと感じております
今後の暮らしに関わることなので、仕方ないというあきらめはありますが、税金がはたして正しく使われているのかという疑問は消えません。
買い物をした時に、すごく高く感じる。
家計が苦しい
原料高騰のため、食品の値上がりが目立つ。□ スーパーで食品を買ったとき、この量で2000円も使ってると思うことが多い □ つい、買い物カゴがいっぱいの人をみると他の家庭はどの余裕あるのかなと思ってしまう□ 政治家の人はもっとB層と言われている世帯のことを考慮し、むやみやたらに値上がりしないでほしいと思う
TVではみなさんの買い控えの声が聞かれますが、私の周辺では全く変わらない気がします。私は少し我慢していますが、収入が上がる訳でもなく・・・景気回復の兆しがあっても良いのではないかと考えてしまいますね。
慣れてしまったようです。
3%の差は時間が経つにつれて、大きいなと感じています。これから先10%になったら・・・□ 消費税だけでなく、物価や電機なども値上げがあり暮らしが苦になることばかりで、明るい先が見えてこないです□ 将来、不安です
3%の違いは思っていた以上に大きく何をかうにしてもやるにしても以前よりお金がかかり、一旦考えてから購入するようになりました。周りでも買い控えが多いように思います。
スーパーのプライスカードが税抜きで表示してあるので、買い物がしづらい。
元々余計な買い物はしていないが、食品やある程度の日用品は必要なので出費は多くなってると思う。生活に必要なものは税金を掛けないでほしい。
消費税をただちに5パーセントに戻し、さらにガソリン関連の二重課税もただちに撤廃し、国民の負担を抑え、消費を促す政策をとってもらいたい。
正直厳しい
消費税自体は微々たるものしか上がってないですが、食費にかかる消費税は意外に大きいものなんだと実感しています
初めのうちは意識して節約していたが、毎日のこととなると自然と意識が低下する。

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。3

全体的に便乗値上げが目立って、買いたい物も買えなくなりました。
初めはあまり負担を感じていなかったけど、気がつくと思い控えて、代用できるものがないか考えてから買い物をするようになったので、家計が圧迫されてると思うようになった。
本当に消費税UPが必要なのか？国として、他にやるべきことがあると思う。一律8%でなければならないのか？日常生活に必要なものだけでも、消費税を下げてほしい。
生活にかなりの打撃口
収入も増えればいいけど、国は取ることばかり口
貧富の差が激しすぎる
買い物をへらすというより、残り物が出ないように気をつける。
5%から8%に上がり、買い物する際 税抜き価格のみだったり、大きくしたりで 買い物がしにくい。主婦内では、物価上昇もあり生活費がかなりかかるといった声が多い。
消費税が正しく使われているか不安を感じている。確実に庶民に使われるなら、止むを得ないと思う。景気が上向いている実感はない。給料も変わらないので、節約するしかない。
仕方がないなと思います・・・
よくないことですが、8パーセントに慣れて？しまった自分がいます。
生活レベルは変わらないのに支出が増えた感じがある
物価は下がらず消費税が上がり、1円でも安く、1円でも節約をと日々過ごしていますが結果を実感さえできず苦しいと思います。消費税が上がった分が何の役に立っているのか、目に見えてくれれば少しは頑張れるかなと思うのですが
内税と外税の表示が店によって違うのでまぎらわしい。ひとつにかかる税込価格が表示されてても、複数個買うと税込合計価格が変わる場合がありわかりづらい。いちりつにしてほしい。
価格表示がわかりにくく買い物しにくい
消費税に便乗して、物価が上がってるように感じます。口
しかも、主人は公務員なので、給料が下がる一方で、これ以上の節約は限界です。公務員の給料もすぐに上げてもらいたいです。
もっと上がると辛い
やっぱり高くなったなーと感じます
5%から8%への変動って大きいですね。食材も高くなり、買い物の際に予算からはみ出ます。
物が高くなって家計にも響いています。物価が高くなるならお給料も高くなってほしいです。
チラシには税抜価格が大きく書かれていて税込価格が小さく書いてある。見づらいし紛らわしい！口
消費税増税後の世の中の様子は、高所得者の方々にとってはさほど影響がないのかな？低所得者や高齢者にはまともに打撃を受けていると思います。
店頭の表記が税抜きでわかりづらいと感じました。口
店舗に寄っては税込があるので尚わかりづらいと感じます。
消費税8%になって、なんでも割高になった気がします。口
消費税を上げる前に、政治家たちの政務調査費をけずったり、まだまだ無駄が多い気がする。
税抜き表示にいまだに慣れず買い物がおっくうです。
次に来る10%のための予備訓練のために政府が仕掛けた感がある。
生活しづらい

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。4

<p>思っていた以上に、負担が大きいと感じています。今まで内税だったお店が、外税になり8%plusしていると結局3%の増税ではなく8%の増税と感じています。</p>
<p>物価が高くなり、切り詰めるのが難しい</p>
<p>消費税が上がる前は、買いだめなど騒いでいたが、慣れてきたのかいまは落ち着いてきたと思います。</p>
<p>8%になって社会保障など、何が明らかに変わるのか明確にされていないので、このお金はどうなっているのだろうと思う。また、便乗とも思える値上げが多く、結果的に増税以上の出費になっている。</p>
<p>消費税込みの値段がわかりづらい。表示していないところもあるので、沢山買い物したら、消費税の計算ができなくなる。</p>
<p>節約をいつも考えています。消費税は必要だと思うが自分の生活を維持することで精一杯、これ以上あがると生活が厳しい。</p>
<p>節約する人が多いように感じる。</p>
<p>国のために税金が上がるのは仕方がないが、その反面、必要のない国の取組みに予算をかけすぎだと思います。もっと国民の意見も取り入れてほしいです。</p>
<p>上がった分どこにどのように使われるか、無駄遣いしていないかが気になる。</p>
<p>テレビで見る一般の人へのインタビューを見ていると東京の比較的裕福な家庭の方へのものが多くて、消費増税も仕方ないとそんなに変わっていないという感じに見えてなりません。□</p>
<p>実際、自分も周囲も増税で毎日の食料品の買い物金額も増えているし、それ以外に所得税増額等で給与の天引きも増えていて、とても暮らしが大変になっています。私自身も病院へ行くことを我慢したりして出費を抑えています。今年子供が小1になり子供の医療費もかかるようになったので、本当に春から負担が大きいです。(これに関しては札幌市の子供医療費助成の対象年齢を他の地方都市に準じて小4までにしてほしいとも思っています) □</p>
<p>この上電気代も値上がりしたら・・・と思うと庶民はどうやって暮らしていけばいいのかと思う毎日です。もっと税金の使い道をきちんとして、無駄な議員への支給を辞めて国民の暮らしを第一に考えて欲しいと願うばかりです。消費税は庶民が一番支払う税金なので、今後の増税は本当にやめて欲しいです。</p>
<p>元々お金のある人だけが得をしている。</p>
<p>やはり、生活が大変。□</p>
<p>色々なものが値上がりして、子供にこれからお金がかかるので(大学)節約しなくては・・・</p>
<p>お店によって消費税率込みと税抜価格となっているのが買い物する際、戸惑ってしまいます。□</p>
<p>商品についても価格が値上げとなっていて買い物をしつつ控えてしまっております。</p>
<p>結局買わないといけないものは買わないといけないのでつらい。</p>
<p>初めは意識していましたが、徐々に慣れていっているような気がしますが、消費税が10%になることや最近の食品、光熱費の高騰を考えると、もっと節約しなくては、と思います。</p>
<p>高いなあと思いつつも仕方ないことなので日に日に当たり前になってきています。10%になっても当たり前に感じる日がくると思うと怖いと思います。</p>
<p>チラシを見て少しでも安い物を購入したり、節約を前よりも意識するようになりした。</p>
<p>買い物をして、そのお店が外税だった時にやはり税金は高いと思います。</p>
<p>表示が店ごとに違いレジで精算時に違うのでは?と思うことがある。</p>
<p>さらに、景気が悪くなった気がする。</p>
<p>税抜き表示なので商品を買うとき計算がしづらいです。5%のときは楽に暗算できたけど8%はややこしい。</p>

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。5

<p>便乗値上げが結構多いと思う。□ 原油高騰や野菜不作など他の原因で上がっているのかもしれないけど、中には納得できないものもあり。 だんだんと値上がりするものが増えて困る 実家の母など年金で暮らす高齢者の方たちは大変です。限られた年金での生活なので以前より出かけなくなったし、本当に安い特売のものを買って食べたり・・・。かわいそうなくらい。なので、子供が多少は食べ物やお出かけの支援をしていますが、これから電気も値上げでどうしたらいいのかと思います。 たかだか3%の値上げと思ったが、5%が8%になるってこんなに違うものかというぐらい家計を圧迫するなと思った。収入は増えないのにどこで補填するのか？ 育ちざかり、食べ盛りの子供たちのために□ せめて食費だけでも消費税を撤廃してほしいですね 更なる増税が心配 店によって価格表示が様々でわかりづらい 価格表示が内税か外税かの確認をするようになった 5%の時は、税込価格で表示されていたのが、税別価格で表示されている店が多く、3%以上値上がったように思う 買い物ではおつとめ品や半額シールがついてるものしか買わなくなりましたが、ライバルもいますのでスーパーの値引き時間になったら争奪戦です。 きちんと使い道がわかればいいですが、どこにいったかわからない、どこで使われているのか疑わしい気がして納得いきません。 高い 本当に用途通り使用してくれているのか？ 税込み価格表示を見ても値段上がったと思いますし、税抜き価格だと余計高く感じ、考えてから買うか決めます。 消費税があがっても給料は上がらず出費が増えるばかりで生活が圧迫される。□ あがった消費税がどのように使われるのかあまりめいかくではないことにも不満 仕方ないと諦めている 今まで何もこだわりなく買っていたものも、値段や大きさ、原材料などを気にして買うようになりました。□ もちろん値段が安いほうが嬉しいのですが、これまでどれだけ無駄な買い物をしてきたかを実感しています。でも、こうしてどんどん消費税が上がって、われわれの暮らしにどんなメリットがあるのかよくわからない。だからずっと、損してる気分をぬぐえません。 その店によって、消費税別のところと、消費税込みのところがあるので、レジでお金を払うとき、思ったより高かったなど失敗することがある。+3パーセントがどこに反映されているのか、実感がわからない。生活必需品が値上がりして、余暇を楽しむといってもなかなかそうはいかない。 消費税があがっても景気回復は全く感じない。買うものを控えたり真逆の効果が出ていると思う。 低所得者世帯に、特に節約志向が高まっていると、ニュースなどを見て感じています。 子供の負担を考えると、消費税増税は仕方がない。エネルギーの節約はした方がいいが、他の消費を減らすと日本経済が上向かない。子供の教育費や、本、習い事などの出費は削らない。すべて投資と思っている。 生活が厳しくなってきたと感じます。 全体的にもものの値段が上がったようにも感じますが、これまで不当に価格抑制されていた分が、正当な価格になるのなら良いことだと思っています。 増税とともに大企業の給料は上がっているが、中小企業は上がらなくてきついです。嗜好品だけ増税してほしい。 増税した分、使い道を明確にしてほしい。</p>
--

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。6

所得はいっこうに増えず、逆に専業主婦であることが大変である。電気代、ガソリン代、灯油代があがり、これからまた消費税がさらに上がると、こどもの習い事も考えなければ生活できない。景気回復してから、増税してほしい。
意識して、安いものを買うようにしているので、8%になったから…という特別感は、特にないです。□
来年、さらに10%になる事の方が、不安です。。。
今後10%に上がるのが心配です。
3%の差は、思っていた以上に大きな出費です。10%になるのが怖いです。
物価がどんどん高くなってきて怖く思う。
スーパーでの二重の価格（税抜、税込）がわかりづらいので税込一本にして貰いたい！！税抜の価格だと思ってレジに行く愕然とする事がしばしばあります！
インタビューやアンケートの回答では、苦しくなったとか、厳しいとの声上がるが、新しい飲食店は予約でいっぱいだし、イベントブースや有名観光地、道の駅など人であふれかえっている映像ばかり流れるので、消費税アップが全く問題ない人が世の中多いのじゃないかと勘繰りたくなる。しわ寄せで苦しさを募らせている人が多いことを隠す方向に進んでいるのか、考えさせられる。
消費税がアップしたことにより、色々と家計の工夫をしなければならぬかと思いましたが、特に意識せずに無意識に工夫をしている自分がいるため、我が家のお金の使い方に変わりはありませんが、家計簿つけていると、改めて、家計への打撃は大きいと感じています。□
また、消費税がアップしたことで、外食を控えるご家庭も多いのかと思いましたが、飲食店や行楽地にも今までと変わらず大勢の方がいるので、消費税の打撃は大きいものの、皆さん工夫して生活を楽しんでいるんだと感じています。
節約
便乗値上げが多すぎます。この辺は、特に肉の価格が高くなり、焼肉の回数も、かなり減りました。
あまり意識はしていませんが、スーパーなどに行きレジに行き会計をしてみると思っていたより高いと感じることが増えて暮らしにくくなったなと痛感します。
田舎に住んでいると尚更景気が良くなる気がしない。これからまた電気代が上がると思うと辛い。
消費税の値上げに慣れたのかな 買いためするのも以前ほどではなかったように思う
景気がよくなったり、社会福祉が充実するのなら増税に賛成ですが、目に見えて世の中が景気が良くなってきているのか疑問です。
私的には、消費税よりも、贅沢品や所得税を上げて、格差対策して欲しかったです
欧州に比べ低いとはいえ、8%になって物の値段が高く感じられるのは、否めない。まして10%になろうとしているが、社会保障はさほど改善されないのに、税金だけ高くなるのは、納得いかない。
値上げする商品が多くてなっている
会計の精算をすると思わず高いなあと感じています。私の会社のお客様たちも、少しでも値段が安い方へと流れているのを感じます。信頼関係などはもう通用しない感じで営業の方々の苦悩を間近で見ているパートでも心が痛みます。
税抜き価格の表示にまだ慣れず、会計で驚くことがたまにあります
これからまた上がると思うとウザリします。
厳しいです、、、
目先で消費税を上げるのではなく、高齢者社会に向けて、大改革をする必要があると思います。

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。7



消費税が8%になるのは仕方がないと思いますが、スーパーで買い物をしていると 便乗値上げも結構あるようなきがします。
客に請求書を出すし自分にも来るから、3パーセントの違いは大いに実感している。来年決算後の事業者消費税が恐ろしい。
国の財政は不安だが、それ以上に目的外で無駄な財源にならないか、政府自体に不信感が募る。□ なし崩しにならない為の法案と国民の監視が益々重要。
気がつけば、消費税分以上の値上がりも多い。□ 税抜き表示は不親切で、支払う金額がとても高く感じる。□ せっかく払った消費税は、益税にせず、確実に国庫に入れて本来の目的の為に使ってほしい。
すべての物が高くなった気がする友達も同じことをいっているが、食材を切り詰めるとしても、限度があるので今までより買い物に行く回数を減らしている。
国の政策に不信感があるのに、消費税が上がることには納得できません。□ 一昔前のように、所得の多い方からもっと税を納めてもらい、低所得者に配慮ある納税の仕組みにして欲しいと思います。
10%になったら生活していけるのか不安□ いろんなものが値上がりして生活ができなくなる…
品物が税抜きで表示されていて、いざレジに行くと、まあ！って思うことがしばしば・・・□ 便乗値上げも結構あると思います
消費税はたいていのものにかかるので厳しい。□ 給料は、1円も上がっていない。
給料は変わらない状態でのTAX値上げはキツイです。これ以上の節約は難しいので、10%になったら生活の根本が崩れるのを危惧しています。心配です。
1000円以下で購入できる野菜や食品類が少なくなった
いまだに税抜き価格の表示に慣れない。なるべく税込表示のお店に買い物に行くようにしています。
便乗値上げが多い
3%の上乗せが思った以上に大きく感じる
税金を上げるという事は、主婦の立場に置き換えてみると□ 家計が苦しい時に旦那さんに「もっと働いて収入を増やせ」と言っていることと同じだと思います□ でも現実には、そんなことは言いません。家計が苦しくても何とかやりくりするものです□ もちろん、消費税は必要なもので仕方がないと思います。□ ただし、私たちの血税だと思って使ってほしいです□ 国は財政が苦しいからと国民に収入を増やせと言っているのですから無駄使いせずに使ってほしいですね□ きちんと国民のために使ってくれるなら□ 文句は言いません。
スーパーの買い物、大きな買い物などやはり高いなと感じます。
住宅を購入する人が増えた
本当に必要なものなら仕方がないと思いますが、消費税を上げる前に削れるところがたくさんあると思います。
消費税が上がったからと言っても、さほど、変わらない。5%のときに買いだめをした記憶も、ない。

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。8

国内の税収が減っているから、と言って、消費税を増やしているのに、海外への支援額は減っていない。□ 国会議員への給料や、必要の無い事業を削減していない。
外税表示にだまされる
残念
物の値段がすべて上がり暮らしにくくなったと思います。庶民にはアベノミクスは全く恩恵ないと思います
みんなだいぶん慣れてきた頃かと思う
とにかく物価が高くなっている。□ 生活に最低限必要なものも高く、デノミがひどい。
消費税が上がっても使われている先もよくわからず、子育て世代としてはつらい状態が続いている。世の中を見ても景気が上向いているようには見えない。
販売業をしています。少しずつ、今迄抑えていた消費が元に戻りつつあると思います。
消費税が3%導入の時は少し多めに支払うんだ。くらいにしか気にならなかったのですが、今は明らかに負担が大きいです。数千円食品などを購入したときは、支払い金額が想像以上に高くなります。□ 今までも節約してきたので、8%になったからといって意識して行動していることはないです。日本の借金返済に貢献しているのなら仕方ないことですが、好景気に向かうかということ、全くそのような気はしません。
5%から8%になり、お店で税抜き価格での提示が増え、消費税を加算されるととても高く感じています。収入は、増えないのに物の価格ばかりあがり、子供達の成長で食費は増える一方です。現在で、ギリギリの生活なのにこの先どうなるのか不安でいっぱいです。
なんと言っても、スーパーのお会計時に8%って大きいな・・・。っと実感します。□ 両親が年金生活者なので、子育て世代も大変でしょうが、そういう人達も安心して暮らせる世の中の仕組みが整えば・・・と感じます。いずれは私たちもそうなりますしね(^_-)-☆
消費税は上がったが、果たしてきちんと使われていき、生活の為にどう使われるのかが見えてこない。
暮らしにくくなっていると思います！
今後10パーセントに税率が上がるのか気になります。
スーパーなどの値段表示が二段になっていて、安いと思ってたら税抜きだったりして紛らわしい。出費を減らそうと心掛けてはいるが、増税前に買い溜めしたもの以外は普通に買ってしまうので消費行動はあまり変わらない気がする。
消費税を上げるよりも先に、議員の数を減らし、一定の年齢に達した議員の給料は民間と同じように半分に減らしたほうが良い。そうすればいつまで経っても年寄り議員がはびこることなく本当に政治をやりたい人間だけが残ると思う。きちんと見極めて議員を選び、なまなま体質を改善し、ごまかしや使い込みができないシステムをきちんと作る。そうすれば、消費税を上げなくても十分できると思う。
チラシ広告の税抜き表示が増えた
やはり買う時、すぐには買わず考えてから買うようになった。
高い
普段通り買い物した後、レシートを見ると思っていたより金額が高い気がする。車やたばこなどの嗜好品は8パーセントのままで良いが、食品はこれ以上上げないで欲しい。
お店の表示価格が、税抜きなのか税込みなのか商品によって違うのでわかりにくい。

消費税が8%になって6か月たちますが、消費税に対するあなたの意見や感想、世の中の動きを見て思うことなどをお聞かせください。9

みんな意外と気にしていない気がするけれど、私の周りは10%になる前にと住宅の駆け込み購入が目立った
全体的に「仕方がないかな」と諦めの気持ちが漂ってる。仕方がないなんてことは無い筈なのに。
増税しても、何の徳があるのかわからない。□
ただ生活が厳しくなるだけ。
まったく景気が良くなるらない
きちんと目に見えて税金が使われてるのが分かるのならいいけど、何に使われてるのか本当に増税が国民の為になのかさっぱり分からないのにまた、増税になるらしいのでいい加減にして欲しい□
政治家も国民の平均所得と同じにすればいいのに
品物自体が値上がりしてるので、吟味してから買うようになりました。
税抜き表示が多く安く感じたりするが、税込みだと高く感じることもあり購買をやめることがある。□
景気回復といってるがぜんぜん変わらない
ネット銀行の金利が悪くなってる。景気が悪い
税抜きの計算が面倒で税込のお店に行く傾向がある。特に何点かまとめて買う割引やポイントUPになる曜日を狙うようになった。
国債が減らないことで消費税の増税になった経緯はわかりますが、収入は変わらないのに支出ばかり増えたら生活がままならない現状だということを、高給取りの政治家さんにもわかってほしいと思います。
安部総理のやりたいことが判らない
財布の紐が、なかなか緩まない
店頭表示やちらしの価格表記について。店によって税抜き表記が大きかったり、税込み表記になっていたり、統一されないのが見辛いです。
大企業は景気がいいが中小企業はそうでもない
旦那さんの給料も下がる一方で、支出だけが子供の成長と共に上がる。□
また消費税が上がったり電気料金値上げがあると、冬も暖房つけられなくなりそうです。
公費の中の無駄ってまだあるじゃないか？という憤りしかない。
いつ、10%になるのかハラハラする。
みんな節約に拍車がかかっている気がします。□
あと、もういい加減に税込み表示をしてもいいのではないかと思います。
便乗値上げを感じる
思っていたより変化なく過ごしているように思います
支払いは増えたのに給料は増えない
計算しづらい。□
税込み価格で表記してほしい。
沢山の買い物の時の消費税よりも、百円二百円のとの方が、税率上がったんだなと感じる。いつまでたっても生活が変わることはないだろうと思う。
スーパーでちょっと買ったつもりが、思っていたより合計金額が高くてびっくりします。特に肉類が高くて困ります。

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。1

<p>アイディアメニューは特にはないですが、当日使用する食材であれば値引きの商品でもためらわず購入する ありきたりかもしれませんが、ハンバーグに豆腐やおからを入れます□ 又、意外とお金のかからないのが、手作りピザです□ 冷蔵庫にある半端な残りものをのんびり乗せて焼いています□ 安価なうえにちょっと御馳走感が出ていいですよ</p>
<p>イカの身は、お刺身にして、ゲソやエンペラーは細かく切り、ゴロとお酒と味噌で煮る。ご飯がすすんで美味しい。 “おから”を使ったメニュー。チキンナゲット、サラダ、コロツケなど。</p>
<p>イカフライを作った翌日にゲソを使ってお好み焼きを作ります おからのサラダ 酢醤油、ツナ缶、スライスした玉ねぎで会えます。</p>
<p>おからを活用したメニュー□ おから入りルバーグ（タネにおからをいれて肉の分量を減らす。）おからドーナツ（ほっとケーキミックスで作るさいおからも投入サクツとしておいしい）。</p>
<p>お好み焼き。材料は基本的にはキャベツ、豚肉。プラス冷蔵庫の煮物系あまり物（汁をきって）□ ざっくり切って通常のお好み焼きの作り方で。</p>
<p>お出かけの時はおにぎり持参。これで外食がかなり減らせます。作り方は書く程のものではありません。 お豆腐ステーキはよく作ります。野菜たっぷりの甘酢あんをかけて、野菜も摂るようにしています。</p>
<p>お鍋 雑炊 炊き込み御飯</p>
<p>お鍋の時は、かさ増しのためにもやしを入れている。味付けの焼き肉用のお肉を焼く時は、野菜も一緒に入れる。 カレーライスには肉とルーだけ買えば良いので安く済みます。ジャガイモ、人参、玉ねぎは実家から送られてくるのでほとんど買いません。</p>
<p>カレーライスや豚汁を一回に大量に作っています。 キャベツが安い時にたっぷり入れてお好み焼きを作ります。珍味のいかを入れるとおいしくなります。</p>
<p>キャベツだけサラダ□ ポリ袋にざく切りキャベツ、昆布茶と塩コショウを入れて振る。□ さらに盛り付け出来上がり！</p>
<p>キャベツ盛り。キャベツを一口大に切って、ごま油で和える。塩昆布とごまを掛ける。以上。</p>
<p>クックパッドを活用している</p>
<p>クックパッドを利用して、安い食材で作っています。</p>
<p>コロツケ</p>
<p>しそに甘味噌を巻いて焼く。庭のしそを使うので出費を減らせるし、おかずにもなる。</p>
<p>ジャガイモとベーコンの炒め物□ 油多めで炒めて、塩コショウで味付けするだけ</p>
<p>ジャガイモ団子のスープ</p>
<p>スーパーの見切り品食材をよく購入する。それを買って来たその日のうちに、茹でたり下味をつけたりして冷凍する。我が家は老人から子供までメニューを変えたりして1日の献立に変化をつけるので、冷凍する食材が大変役立つ。□ 野菜の見切り品は、例えば葉物は洗ってから少し水につけておくと葉っぱが回復するので、それをカットして水をよくきってから冷凍する。自由自在に料理の応用がきいて大変便利。肉や魚も割引商品を購入する事が多いが、冷凍するので特に問題ない。</p>

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。2

<p>ダイエット&安価□ 豆腐で炒飯ごはんの代わりに豆腐を使うだけ！</p>
<p>タコ焼き。たこ足よりタコ頭のほうがリーズナブルなので頭を使っています。それと、タコ焼きの粉ではなく小麦粉やだしを使って自分で作っています。</p>
<p>チャーハン 残り物野菜を刻んで作る</p>
<p>トマトカレー。ひき肉と玉葱ををカレー粉、塩コショウで炒め、小麦粉を振ってさらに炒め、トマト水煮缶を入れて煮込む</p>
<p>なつのチーズ焼□ ナスをくりぬき外側を揚げる。なかみも揚げて甘味噌をからめとろけるチーズをのせてオーブンで焼く</p>
<p>ナムル（キャベツ・もやし・きゅうりなどを2パーセントの塩+ごま油小さじ1程度であえて出来上がり）□ 余った野菜で家によくある調味料で大量にできるのでよいです。</p>
<p>なめたけ（えのき茸を□ 4等分に切り、酒、醤油、みりんを入れて煮詰める）</p>
<p>なるべく畑で野菜を作りメニューに加えている。あとは、安い納豆を買い、チャーハンやオムレツを作っている。</p>
<p>にらとモヤシと豚肉切り落としをニンニクとゴマ油で炒める。</p>
<p>にんじんしりしり にんじんをそぎぎりにして、シーチキン、卵と炒める。最後に醤油を鍋はだから回しかける。</p>
<p>ハンバーグ。王道ですが、豆腐でかさ増ししています。□ お肉の代わりに豆腐を入れます。</p>
<p>ひき肉にもやしを混ぜて焼いたもやしつくね。ひき肉ともやしだけでもいいおかずになります。</p>
<p>ひき肉の代わりに高野豆腐で量増しして餃子やハンバーグ。</p>
<p>ひき肉を使うときは湯通して、そのゆで汁を味噌汁につかう。</p>
<p>フライドポテトはファーストフードで食べると高いので消費税増税後は家で作るようになりました！鶏のもも肉より胸肉の方が安いので魚焼きグリルで焼いて食べるとジューシーでもも肉と変わりなく美味しいです！</p>
<p>ポトフ…朝、家にある野菜を茹でてコンソメで味付けして夕食にはしっかり味がしみて美味しいです。残りはそのままみょうがの塩麹漬け（細かく刻んで塩麹に漬け暖かいごはんにかけて食べる。</p>
<p>むね肉をつかって鶏のから揚げなど</p>
<p>メニューとかではないですが、一つの物で二種類のおかずを作るなど。</p>
<p>メニューはないのですが、安価に野菜が購入できるスーパーにいき、食費をおさえています。</p>
<p>ルー系のご飯</p>
<p>安い肉を酒やヨーグルトなどに漬けて柔らかくして調理している。（すでに皆さんやっていると思いますが）□ 煮物や親子丼などの汁を再利用し別の料理を作っている。</p>
<p>安く買った野菜を下ごしらえして冷凍庫に入れてあるので、その野菜たちで具たくさんスープを作ります。□ 味はしょうゆベースが多いのですが、ごま油などで中華風にしたりいろいろあじを変えて飽きないようにしています。</p>
<p>安価というより2次利用している。□ たとえば、おでんを作ったら、一人のお昼はおでんの汁でうどんを食べるなど。</p>
<p>以前よりもやしと豆腐を駆使して料理本をみながらマンネリにならるように作っています。</p>
<p>意識していないけど、納豆スパはお手頃でよく作ります。</p>
<p>卵の花→卵の花にマヨネーズを加えて丸めてコロツケを作る。□ ドレッシングを手作りする。</p>
<p>栄養がとれないと元も子もないので、水を使うメニューは、昆布水を作ったものを使うようにしています。健康がひいては、医療費の削減につながると信じて…</p>
<p>何でも丼□</p>

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。3

もやし (多数)
もやし、ニンジン、を千切りにしてさっと茹でます。きゅうりも千切り。それらを、鶏がらスープの素で味付け。ごま油をさっとひとふり・・・。
もやし、ニンジン、キュウリで作るナムル、もやしを茹でて、細切りしたニンジン、キュウリをぼん酢、ゴマ油で和えるだけ。簡単で美味しいです。
もやしが活躍します。。
麻婆もやし、味噌汁、チャーハン、野菜炒めには特に大量に。ラーメンにもサッと炒めて入れます。
もやしたっぷりぎょうざ
味付けをしたひき肉にもやしをたっぷり入れてそのまま混ぜながらもやしを細かくしていきます。皮に包んで、焼いてもスープにしてもおいしいです。
焼き餃子だと食べる数が多いですが、少量で満足したいときはスープ餃子（あまり野菜と一緒にコンソメで煮込む）にするとあったまるしおなかも満足です
もやしだらけ。近所のスーパーではときどきもやしが一袋8円の時が。ホットプレートにもやしを敷き詰め、豚の切り落とし（軽く塩、こしょうをし、片栗粉を薄くまぶす）をもやしの上にのせ、ふたをして蒸し焼きにする。ポン酢やししゃぶししゃぶのたれで食べる。
もやしでかさました野菜あんかけどんぶり。
野菜炒めをカレー味のあんとしてご飯の上にかけるだけ。
簡単かつ子どもたちに大人気
もやしとちくわの炒め物
ごま油で炒めてめんみで味付け。好みで一味唐辛子をかける。
もやしとにらの卵とじ
モヤシと鶏レバーの炒め物。どちらも激安食材だし、焼き肉のタレで味付けすれば簡単♪
もやしと豚肉を蒸して塩コショウ、ポン酢でいただく
もやしと卵の炒めもの
もやしのナムル。（多数）もやしをメインにして量を増やし（笑）ピーマン、ちくわなど、その時に安いものを組み合わせる。
もやしのバラいため。串ヤベツの味噌炒め
濃い味付けや、焼肉のたれであじつけしてごはんがすすむようにしている。
モヤシの酢の物
モヤシをレンジで加熱して、めんつゆに酢を加えたものに漬けるだけ！！
モヤシが安価で手軽に作れて、酢の物なので日持ちもします。
もやしの卵あんかけ
もやしの餡かけ。もやしを中心に冷蔵庫にあるあまりの野菜をもやしと同じような形状に切り、炒める。醤油、酒、砂糖、酢などお好みので味の付けをして水とき片栗粉でとろみをつける。ご飯や麺に掛けたり、目玉焼きや肉や魚のから揚げにかけてもボリュームのあるおかずになります。
モヤシメニュー。もやしを塩麴で炒めるだけ！
もやしをいため砂糖しょうゆで味をつけ卵でとじる
もやしを塩コショウで炒める
もやしを混ぜる。

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。4

<p>もやしを使い、ありとあらゆる料理に重増しで使っています。□ ハンバーグ、炊き込み御飯、麻婆豆腐など和洋中なんでもです。</p>
<p>もやしを使った、和え物。光熱費もかからないようにしている。</p>
<p>モヤシを使ったおかず。□ *□ソーセージと一緒に炒める。□ *□粉末だしをかけ、細切りの人参やニラと一緒にレンジにかける□ *□ハンバーグやギョウザの量マシにいれる</p>
<p>もやしを使って、醤油とオイスターソースで炒める。</p>
<p>もやしを焼き肉のたれで食べる</p>
<p>もやしを色々、活用したレシピ</p>
<p>もやしを炒めたり茹でてナムルのようにしたり、味噌汁に入れたり。頂いた夏野菜はフル活躍している。□ ズッキーニはバター焼き、塩炒め。ゴーヤは味付肉と炒めるとおいしかった。</p>
<p>もやし肉炒め</p>
<p>もやし野菜いため</p>
<p>もやし料理（多数）</p>
<p>もやしのたまごあんかけ□さっと炒めたもやしに、スクランブルエッグ+ポン酢のあんかけ</p>
<p>家庭菜園で出来すぎる、ささぎです。ななめに細く切りサラダ油で炒め、やわらかくなったら砂糖と味噌で味付けしま</p>
<p>外食を控えれば比較的、何でも安価。□</p>
<p>干物をよく利用する。食べきる工夫をする。</p>
<p>季節の安い食材を使って、無駄が出ないようにしている。焼肉のタレや調味料を本来の目的外に隠し味で入れ炒める</p>
<p>魚や肉類をモヤシで包んで、ホイル蒸し。味噌やオリーブオイルなど、味を変えると、頻りに食べても飽きない。</p>
<p>貝がキャベツのみのお好み焼き風。□</p>
<p>生地は小麦粉・卵・水。□ マヨネーズとオタフクソース、鰹節をかければ、子供達は喜んで食べてくれます。</p>
<p>鶏ひき肉と豆腐のナゲット 鶏ひき肉と水きりした豆腐をまぜる。味付けをして、パン粉をつけて焼く。</p>
<p>鶏むね肉のピカタ□ むね肉を削ぎ切りにし、小麦粉を軽くふって、粉チーズを入れた溶き卵に絡めて油をひいたフライパンで焼く。食べる時に好みでケチャップなどをつけて。</p>
<p>鶏むね肉を使って塩鶏（塩をすり込んで蒸し煮）や、鶏ハム（塩、砂糖をすり込み寝かせたあと、ラップに包んで茹でる）など。</p>
<p>鶏もも肉を、業務用スーパーで、大量購入。とりすき、トマト煮込み、ステーキ、などなんでも鶏肉です。特にトマト煮込みは好評です。自家菜園の大量のトマトの消費にもなっています。湯むきしたトマトベースに、鶏肉 なす ズッキーニ 玉ねぎ にんにく 他 あまっている野菜をなんでもぶっこんじゃいます。</p>
<p>鶏胸肉のマヨ炒め□ 鶏胸肉に小麦粉をまぶして焼いて、マヨネーズ、ケチャップ、醤油などで味付けをするだけ</p>
<p>鶏胸肉の唐揚げ（下味は焼肉のタレを30分つけこんで、片栗粉をまぶして揚げるだけ）</p>
<p>鶏胸肉レシピ とり南蛮や、とりハムを作ります。とり南蛮はネットで検索して出てきました。とりハムは、塩と砂糖に漬け込み、塩抜きして、丸めてラップして、茹でます。</p>
<p>鶏胸肉をよく使う。</p>

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。5

鶏胸肉を包丁でミンチ状になるまで叩いて、おからと卵を混ぜてよく練って成形して油であげて、ナゲットを作っています。胸肉1枚で20個ほどのナゲットができて安上がりです。
鶏肉と茄子の甘辛炒め。□ しょうゆ、酒、みりん、かつお節などで味付け。
厚揚げは優れもの！どんな調理法（焼く煮る蒸す炒める砕く）（和洋中伊仏・・・）にも活躍。□ 栄養価も満点。
高野豆腐で揚げ物 水溶き小麦粉とだし入り味噌をつけて揚げる
最近はおとじ丼が多いです□ カツだけじゃなく、コロッケや鮭フライ□ 少し多めに作って冷凍しておいて、なんでも卵とじに・・・□ 疲れているとき、ささっとカツ丼が出てくると□ 家族も喜ぶし、自分もらくちんです
作り置きをなるべくしている。□ 高野豆腐の煮物（だしと砂糖で煮るもの）、ひじきの炒め物など、体に良くて昔からあるメニューを自分で作っておく。チーズとかは子どもたちが好きだけど、高いのでたまにしか使わない。
残った野菜を肉を使い切るキムチ鍋。鍋に材料とキムチ鍋の元をを入れ煮るだけ。
残りご飯は、オジヤで食べています。
残り物で作れるおかずをクックパッドで検索して作る
残り野菜を細かく刻んで、具たくさんスープにしています。
市販の惣菜を購入した時に、味を薄く、量を多くするために、あいそうな野菜やきのこなどを加える。
思い付かない
時々なべやきうどんにします。
煮物
車麩のカツ□ 肉を買うと高つくので肉の代わりに高野豆腐など使ってます！□ 高野豆腐で親子丼！
手作りパン
食パンの耳のフレンチトースト
食費は抑えるつもりはありません。できるだけ安全なものを子どもには食べさせてたいので。
親戚が集まったりする時の定番として、お稲荷さん、もしくは混ぜご飯にして、材料費を節約
炊飯器で作る缶詰ジャム。□ 缶詰のフルーツ（特にモモ）と汁をいっぺんに炊飯器に入れちょこっとレモン汁を入れてスイッチを押すだけ。スイッチが切れたら熱いうちに混ぜると果肉が崩れてとろとろになります。
生ラーメンをゆでて冷やすだけの「具なし冷やしラーメン」□ ざるそば感覚でおいしいですよ。
他人丼と称して、豚小間肉と玉ねぎのくし切り、さつま揚げの細切りを醤油ベースのスープで煮て卵を放したものをご飯にかけて食べます
大根の塩昆布漬け 千切りにした大根に塩昆布を入れて混ぜ、少し時間をおいてから食べる。

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。6

大根の皮のお好み焼□

- 1、大根の皮を千切りし、炒めます。□
- 2、小麦粉、顆粒だし、水をボールに入れて混ぜ、1を加えて混ぜ、お好み焼の生地を作ります。□
- 3、フライパンに油を敷き、2を両面焼きます。□
- 4、お好みソース、マヨネーズ、青のり、鰹節をかけて頂きます。

調味料まで手作りしています。簡単には作れないかな。。。頑張っています。

唐揚げをもも肉から胸肉に変更。

糖質を控えているので、豆腐が活躍。□

木綿豆腐を水切りして、バターで焼いて醤油をたらす！ありふれた豆腐ステーキだけど、美味しい。

豆腐、牛乳、卵で豆腐グラタン

豆腐。豆腐ハンバーグ。□

もやし。いろいろな調味料で炒めるてバリエーション豊富に！かさまし効果にも。

豆腐の野菜あんかけ 豆腐をさっと焼いて焼き目を付ける。くず野菜を粗く刻んでだしの素といっしょに煮てとろみをつけたものをさっきの豆腐にかける。

豆腐の卵とじやもやしのゆでサラダ

豆腐の料理。麻婆豆腐や豆腐を中心に具沢山の味噌汁を作ります。

豆腐ハンバーグ：木綿豆腐と合挽半々に玉ねぎとすりおろし人参を入れてハンバーグにする□

もやし焼きそば：もやしと焼きそば、魚肉ソーセージでソース焼きそばを作る□

納豆オムレツ：ひき割り納豆に長ネギ鰹節しょうゆで味付けして卵を加えて半熟にしてオムレツに仕上げる

豆腐やおから、乾物や缶詰などをよく使うようになりました。また野菜の皮を捨てずにキンピラを作り一品増やすような工夫をしています。

豆腐をよく使っています。□

野菜、さつまあげと一緒に煮たり、ハンバーグに混ぜたり。

豆腐入りキーマカレー ミンチ肉を炒めるときに水切りした木綿豆腐と一緒に炒めて作ります。

余っている野菜でカレーやポトフをよく作ります。

鍋物が多いです。冷蔵庫の中のを適当にいれて作ります。

南蛮&青シソで南蛮味噌を作り置きをしておき、野菜炒め、お豆腐にのせたりと簡単に使って謀報してます。□

南蛮味噌作り方□

①青南蛮・青シソを細かく切り、大きめな鍋で少量油を入れて炒めます。□

②軽く炒めた後、水を多めに入れ煮込み、□

砂糖・ハチミツ・味噌を入れさらに煮込みます。□

③ゆっくりと煮込み完成□

容器に入れて、冷めたら冷蔵庫で保管□

ー調理例ー□

ナス・シシトウを好みの大きさに切り炒め□

作り置きをしていた南蛮味噌を少々いれからめ□

完成です。

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。7

<p>じゃがいもオムレツ</p> <p>じゃがいも適当な大きさに切ってをレンジでふかしておく。□</p> <p>玉ねぎは半月薄切り、ニンジンも半月薄切りにする（火の通りを良くするため）□</p> <p>ひき肉（あいびきor豚ひき）200gを油をひかずにフライパンで炒める（ひき肉の油が出るので十分です）□</p> <p>色が変わったらナツメグ少々を加える□</p> <p>戻かした玉ねぎ、にんじんを加えて炒め混ぜる□</p> <p>畚体（かき）に火が通ったらジャガイモを加えて全体を良く混ぜる□</p> <p>醤油を適量加えて混ぜ合わせる□</p> <p>醤油は若干多めに。味が良くつく位□</p> <p>溶き卵（4～5個）を全体にかけてふたをし、蒸し焼きにする。□</p> <p>焦げない程度に加熱して、卵が固まったら完成です。□</p> <p>叔母から教わった料理で、材料は大体家にあるものばかりでできるので、冬場の節約期間には良く作っています。子供もお気に入りです</p>
<p>肉じゃがの残り汁で高野豆腐の親子丼□</p> <p>戻した高野豆腐を煮汁でトト似て味が染みたら少量の烏むね肉玉ねぎを入れて火が入ったら卵で綴じて完成</p>
<p>肉の変わりにお豆腐を使ったハンバーグ□</p> <p>普通のハンバーグの作り方と一緒に肉を豆腐に変えるだけです</p>
<p>挽き肉とはんぺんを使ったシュウマイ。□</p> <p>挽き肉とはんぺんをぐちゃぐちゃに混ぜて包むだけ。</p>
<p>比較的価格が安定している、もやし、厚揚げ、ちくわなどが登場します□</p> <p>例えば八宝菜には肉少なめにちくわをプラス□</p> <p>ホイコーロはひき肉と厚揚げでなど・・・</p>
<p>保温カバーを使って、煮込み料理をしています。</p>
<p>味噌や調味料、パンなど</p>
<p>野菜の芯を使って、かき揚げを作ります。冷凍保存も可ですし、翌日にかき揚げ丼や麺類などにも使い道があります。</p>
<p>野菜や果物を入れておやつを作ります。ホットケーキミックスに混ぜて、蒸したり、オーブンで焼いたりします</p>
<p>野菜を使い切る</p>
<p>野菜を多く摂るようになりました。□</p> <p>特にもやしは必需品です。茹でてナムルにしたり、ネギと一緒にゴマ油で炒めたりします。</p>
<p>野菜を入れるものを「もやし」でかさまして作ったりしています。</p>
<p>野菜を買ったら 使いまわし□</p> <p>※かぼちゃ□</p> <p>天ぷら 素揚げ スープ 煮物など□</p>
<p>料理法を変える</p>
<p>油揚げのひき肉はさみ焼き□</p> <p>開いた油揚げに適当に小さく切った野菜を混ぜて練ったひき肉を薄く平らにはさみ、焼く。</p>
<p>葉物とキノコでスープや鍋系ローテーション！葉物(特に白菜)は量も多いし、キノコ系は安いのでお腹もいっぱいになるスープ系をよく作ります。</p>
<p>料理が苦手なので節約メニューは特にありません。□</p> <p>食費は特売日や安い物を買って抑えています。</p>
<p>冷凍野菜で調理</p>

食費を抑えるために安価で作っているアイデアメニューをお書きください。簡単な作り方もお書きください。8

丼ものです。冷蔵庫に余っている野菜や肉で、焼き肉のタレをからめたり、中華風にしてみたり。少しの材料でお腹いっぱいになるのでよく作ってます。

餃子の皮で作るピザ

餃子の皮に残ったおかずを小さく切って乗せ、チーズをかけてオーブントースターでチンして朝ごはんに食べています。

麩の卵とじ。麩を水で戻してだし醤油で作ったたれに入れ、季節の野菜と一緒に煮たら卵でとじる。

年末年始、パーティで作る自慢の一品がある方はお書きください。 簡単な作り方やエピソードもお書きください。1

<p>アクアパッツァ、大海老フライ、できるだけ家族が好きなものを作る。</p> <p>カップ寿司を良く作ります。娘のリクエストです。</p> <p>カップに寿司めし、錦糸卵、寿司めしの順に入れ、サラノバレタスを敷いたら、わさび少量を溶かした醤油につけたサーモンの角切り（子供用に少し小さめに切ってます）といくら、ポイル海老、錦糸卵をトッピングして出来上がりです。□</p> <p>娘がサーモン大好きなので、誕生日やクリスマス、ひな祭り等必ず作るよう言われます</p>
<p>カブレゼ□</p> <p>みんな大好きなのでいつも作っています。□</p> <p>モッツアレチーズとトマトとオリーブオイル、クレイジーソルトがあれば出来るので。</p>
<p>カボチャの酢の物□</p> <p>普通の食事でも作りますが、パーティーのときは気合いをいれて、たくさん作ります。</p>
<p>カマンベールフライ□</p> <p>カマンベールチーズに衣をつけて揚げる。□</p> <p>ジャムをつけて食べる。</p>
<p>から揚げは毎年の定番です。マヨネーズや卵などいろいろなものをいれるとコクが□</p> <p>出ます。</p>
<p>くじらのけんちん（くじらが高いが子供達がこれがないとお正月でない！と楽しみにしている。</p>
<p>クラッカーにチーズやサーモンなどを乗せて出す。</p>
<p>くりきんとん。□</p> <p>サツマイモとナマクリームとバターで簡単に作る。</p>
<p>クリスマスケーキ□</p> <p>市販のスポンジに、子どもと一緒に生クリームと苺とブルーベリーをトッピング</p> <p>クリスマスは寿司ケーキ(酢飯をケーキ型に詰めてお刺身で飾る)のが我が家の鉄板</p>
<p>クリスマスリースパン。中にクリームチーズと生ハムを入れて、リースの形に焼きあげるパン。プレゼントしても喜ばれます。</p>
<p>グリルチキンです。□</p> <p>鶏胸肉に切り込みを入れて、塩胡椒をふり、オーブンで両面焼きます。焼き上がったならレモン汁をかければ完成です。</p>
<p>グリル野菜のミルフィーユ□</p> <p>なすやにんじんなどをバルサミコ酢とオリーブオイルで</p>
<p>こどもと一緒に田作り、はんぺんをつかった伊達巻。伊達巻の甘いのが子供が嫌いなので、砂糖を入れずに作る。なますは子供が食べてくれないので、ナムルにする。</p>
<p>ザンギ 半日醤油、酒、生姜に漬けておきます。家族みんなが大好きなおもてなしメニューです。</p>
<p>ザンギ□(多数)</p> <p>うちのザンギにはミックスハーブとはちみつを入れます。それと、揚げ時間は7分にし、揚げすぎないようにしてます。</p>
<p>サングリア 果物をぶどうジュースに一晩漬ける</p>
<p>スパイシー卵：ウズラ卵をゆでて皮をむき、醤油にガラムマサラをいれて漬けて置く</p>
<p>スペアリブのづけ焼き。□</p> <p>スペアリブを焼肉のたれ、ソース、ケチャップ、クズ野菜、香辛料と一緒にもんで漬け込む（2日間）あとはオーブンで焼くだけ。</p>
<p>タジン鍋で作るパエリア。魚介とスープでご飯を炊くだけ。簡単な割には華やかに見えます。</p>
<p>タンドリーチキン ビニール袋に材料全部入れて漬けてこんでオーブンで焼くだけ簡単です。</p>
<p>チーズフォンデュ。専用のチーズは高いので普通の溶けるチーズを使って作ります。</p>
<p>チーズフォンデュです□</p> <p>子どもが食べやすいように、ワインは使用せずに□</p> <p>ゆるめのホワイトソースにたっぷりのシュレッドチーズで□</p> <p>作っています</p>
<p>チキンソテー。カワ目の反対側に切れ目を入れて、短時間で火どおりをよくし、パサつかせない</p>

年末年始、パーティで作る自慢の一品がある方はお書きください。 簡単な作り方やエピソードもお書きください。2

<p>チキンのグリル焼き口 魚焼きグリルで鶏もも肉を焼く。</p>
<p>チキンレッグを塩コショウしてオリーブオイルをかけてオープンで焼くだけ。口 シンプルイズベスト！</p>
<p>ツリーサラダ。さっぱり系で大好評。見た目もかわいい。でもこの時期野菜は高騰！</p>
<p>デコケーキ。口 チョコペンで絵をかってチョコプレートを作り飾ります。口 ケーキ屋さんみたいって褒められました。</p>
<p>とりあえずケーキを焼いて、子どもが好きなようにデコレーションする</p>
<p>とりの足に塩コショウして、フライパンでグリルする。</p>
<p>とり足のつけ焼き。毎年恒例です。とり足を砂糖しょうゆ、にんにく、しょうが、酒で二日くらい漬け込み、オープンでつけ汁をかけながら焼きま す。息子の友達が、おばさん天才!と褒めてくれました。</p>
<p>なし(年末年始ぐらいは休みなので出来合いを買ってきている)</p>
<p>ばーてーはしたことがありません</p>
<p>パーティ用のケーキで、色々な味のロールケーキを積んでロールケーキタワーをつくります。生クリームなどトッピングすると更に豪華になります。 簡単だけど豪華に見えて子供達にも喜ばれます。</p>
<p>バーニャカウダ。ラム肉トマト煮込みクスクス添え。ゴルゴンゾーラの Pasta</p>
<p>バエリア口 サフランなくてもターメリックでOK、お米は洗いますが口 肉魚介野菜で逸品に。口 本場スペイン人も簡単でいいね!と。</p>
<p>バエリヤですが、本を見ながら作っています・・・口 美味しいと評判ですが、レシピが良いのだと思います</p>
<p>ビーフストロガノフ口 初めてのクリスマス旦那さんが誉めてくれた料理</p>
<p>ひき肉とベーコンをチンだけで作るミートローフがパーティーの定番!火も使わないし、ほぼ混ぜたりするだけで出来るので簡単!</p>
<p>ビザかな口(3名) カンタンで、見た目に華やか</p>
<p>フライパン1つでできるグラタン口 材料をすべて入れて中火でグツグツしたら弱火で15分口 簡単で美味しい</p>
<p>フルーツきんとん口 栗きんとんのくりではなく、イチゴ、キウイ、パイナップルをいれる。口 子供にも大人気な我が家の年末年始の一品です</p>
<p>フルーツボンチ口 フルーツ缶と白玉団子を混ぜる口 さっぱりしているので子供達が口体面的に食べていて大好きです。</p>
<p>フルーツボンチ。牛乳寒天をたっぷり作って、イチゴやキウイ、フルーツ缶詰などたくさん入れて作る。2日は持たせる。</p>
<p>ほたてを薄切り牛肉で巻いて塩コショウしてソテーする。口 ソースはボン酢系か、バター醤油系</p>
<p>ホットプレートでバエリアを作ります。来客の際も見栄えが良いので良く作ります。チーズフォンデュもフォンデュ鍋を使うだけでおしゃれ感が出るのでおすすめです。ウィンナーとジャガイモとブロッコリーをポイルしてバゲットを切るだけなので簡単です。</p>
<p>ポテトサラダが息子が大好きなので一品付け足します。</p>
<p>マッシュポテトをベースに、ブロッコリー、プチトマト、チーズなどで作る立体ツリー。口 見た目も華やかでチキンの付け合わせにぴったり。</p>
<p>マッシュルームに生ハム、パセリ、にんにくを和えたものを詰め、たっぷりのヒマワリオイルで焼きます。口 簡単ですが、万人うけるメニューで好評です。</p>

年末年始、パーティで作る自慢の一品がある方はお書きください。 簡単な作り方やエピソードもお書きください。3

<p>ミートローフ。オープンにミートローフの具を薄くのばし、周りにジャガ芋のざく切りを並べ、焼きます。豪快に自分の食べたい分を切り分けて食べるのが、グットです。</p>
<p>ミートローフを作ります。パウンド型にひき肉に野菜を混ぜたものを詰めてオープンで焼きます。</p>
<p>ラザニアとサーモンマリネ</p>
<p>ラタトゥイユ・ごぼうと豚肉煮</p>
<p>ローストビーフ□ ももかたまり牛肉に塩コショウをまぶし、にんにくをぐさぐさ刺す。□ ひもでぐるぐる巻きにしてフライパンでふたをしてやく。□ 前日に作れて簡単で豪華！</p>
<p>ローストビーフ□ 焼き付けたあとボイルで仕上げ</p>
<p>ローストビーフ。□ 牛肉のかたまりに塩・コショウし、フライパンで表面に焼き色をつけたら、アルミホイル→ラップに包んだらジップロックに入れ、鍋で湯を沸かし火を止めた中に入れ蓋をして20～30分…取り出して、粗熱がとれたら切り分ける。簡単で豪華な一品！！</p>
<p>ローストビーフ。以前、高田万由子さんが作っていたもの。</p>
<p>ロールケーキ□ シフォン生地をつかうことで、とろけるようなロールケーキになります。 わが家は家族が多いのでクリスマスには丸鶏をオープンで焼きます□ 又グラタンも普段は各自のお皿で作るのですが、特別な時は大きな耐熱皿にどーんと作ります。□ その方がなんだかパーティーらしくなって子供も喜ぶます</p>
<p>圧力鍋を使い煮豆を作ります。</p>
<p>海鮮チラシ</p>
<p>海老に、ツマ切りスライサーで切ったじゃがいもを衣にしてつと揚げにする。カリッとして美味しい。□ そんなに大きいエビでなくても大丈夫です。</p>
<p>外食か、デバ地下から買ってくる。</p>
<p>簡単ミルフィーユ□ ホットケーキミックスを緩めに溶いてクレープを焼きます。□ クレープ、クリームの順で何層にも重ねて切るだけで豪華っぽいミルフィーユケーキの出来上がり□ 中身はジャムやチョコレートでもOKです</p>
<p>丸鶏を焼きます。 すりおろしにんにくや塩コショウをして焼くだけなのですが、たいへん豪華に見えて美味しいです。じゃがいもや人参、ブロッコリーなども添えて途中から一緒にオープンに入れると更に風味も色合いも鮮やかになります。□ 4年前にスーパーで売っている丸鶏が、思った以上に安価だったので焼いてみました。□ レシピは手持ちの本を見て作りました。□ 手持ちの本に記載されているのは記憶していましたが、あまり興味を持っていなかったのです…□ 丸鶏の価格にも興味を持っていませんでしたが、たまたま見かけた丸鶏が1000円しなかったので「これはお得かも」と思い作り始めました。</p>
<p>具だくさん茶碗蒸し ささみ、甘エビ、筍、しいたけ、百合根、ぎんなん、なると、くり、三つ葉を必ず入れて、緩めでやっとなら固まったくらいのとろとろ状態に仕上げるのが腕のみせどころです。</p>
<p>鶏の丸焼き。</p>
<p>鯨汁。 自慢と言えないかもしれませんが、主人の実家でお正月に作っているものです。我が家でも教えてもらい作るようになりました。鯨の他にふき、蕨、かまぼこ、ネギなど具だくさんで醤油味です。</p>
<p>広島風お好み焼き</p>
<p>混ぜごはん。チラシ寿司。煮しめ。年寄りがいるので、パーティにはふさわしくないと感じるが、ご飯物があると誰でもが箸休めや最後にご飯で閉めたりしており我が家はかならず用意している。煮しめも全くふさわしくないと感じるが、旬の野菜をたっぷり使いしっかり煮た煮物は大変美味しく、野菜をたっぷり食べられるので我が家では人気。</p>
<p>子供が喜ぶキャラクターやサンタクロースなどの料理□ 見た目にこだわって作っています！</p>
<p>市販のデコレーションケーキに手作りのチョコプレートに乗せます。こどもたちの好きなキャラクターで作れるし、好きな文字も入れられるので、大好評です。</p>

年末年始、パーティで作る自慢の一品がある方はお書きください。 簡単な作り方やエピソードもお書きください。4

自家製酵母生地のピザ。田人の大好きなメニューです。
自分の一品ではないですが・・・お義母さんの伊達巻と昆布巻きが絶品です。
自慢ではありませんが、太巻き。
自慢ではないが、ピザ
手づくりピザ
手巻きすし
手作りピザ。生地からこねて作ります。
手作りピザ。具をツナと冷凍ポテトにしてマヨネーズを隠し味にピザ用チーズをかけて焼く。
酒屋さんでお酒を買い、混ぜるだけのカクテルを作る
秋に漬けておいたいくらしょうゆ漬けをたっぷり入れた手巻き寿司
蒸し鶏のカレー揚げ。鶏肉を蒸してパン粉をつけて唐揚げにし冷やし中華のタレに漬け込む。□
玉ねぎ、パプリカ、キュウリ、生姜、トマトなどを混ぜてサラダ感覚で食べる。保存も聞るので大量に作ります。
生チラシが好評です。手抜き料理ですが、市販のちらし寿司の素を使って、錦糸玉子をのせて、色々なお刺身を小さく切ったのせて、きざみのりをのせるだけです。
鱈を一口サイズに切り、軽く塩をふり一晩おきます□
鱈がブリッとした触感になります。□
鱈のフライをよく作ります。□
子供たちに人気ある料理は、煮込みハンバーグ□
豆腐を多めに入れてふんわりして美味しくなります。
筑前煮、黒豆
茶わん蒸しです。具は家族の好きな物で作っています。作り方は特に変わって居る訳ではありませんが、だしを多目にしたあっさりの茶わん蒸しなので、どんな料理でも合うと思います。
鳥のハーブ焼き：下ごしらえした鳥もも肉に塩コショウ、たっぷりのハーブ数種類を揉みこみオーブンで焼く。□
手巻き寿司：寿司めしと新鮮な魚貝類、それ以外の好きなものを巻く。
鳥ハム→胸肉をラップにくるんでレンジでチンします。□
大きいときは蒸し器で蒸してからレンジでチン□
これとコンソメスープに塩コショウしてレタスなどの橋さをちぎって白ごまを振って簡単スープを今40歳になる息子たちもよく喜んで食べていました。
鳥手羽元と半熟卵の煮込。□
酢、醤油、酒、みりんを同量入れて圧力鍋で8分。□
半熟卵は熱湯から茹でて6分。□
黄身がとろとろの卵を煮汁に漬けこみます。□
酢が入っているので肉が骨からはずれやすく、さっぱりとして家族に好評です。
定番のケンタッキーとケーキで家事休み
唐揚げ
唐揚げ。DOで大量に作ります。KFCみたいな唐揚げです。あればあるだけムスコが食べます。
唐揚げの黒酢あんかけ□
鶏もも肉をにんにく、酒、塩で軽く下味をつけて片栗粉をまぶして油であげます。□
その上に、黒酢、砂糖、中華スープで作ったあんをかけます。
豚の角煮□
豚肉 生姜 長ネギを保温ケースに入れながら3日くらいかけて肉を柔らかく煮ます。□
それから、砂糖 醤油 ニンニクで味付けます。
豚の角煮。□
特に工夫はないのですが、いつもすぐなくなる人気メニューです。
豚角煮□
圧力鍋を使うと光熱費を抑えている気持ちになる
年末年始だからといって特に作らない。実家に帰省するし・・・
梅酒ゼリー 梅酒と梅をゼリーで固めた物。

年末年始、パーティで作る自慢の一品がある方はお書きください。 簡単な作り方やエピソードもお書きください。5

買ってくる
毎年、チキン（焼くか揚げるか）なので、今年は、肉好きの家族のために、肉と肉を組み合わせてみようかと思っています。具体的には、ミートローフをベーコンで巻いて焼く・・・とか。
毎年いろいろと作りますが味の濃いもの、油を使うものが多くなります。そこで、毎年必ず作るのが、春雨の中華サラダです。具にいろいろのいいものを入れるときれいですし、さっぱり食べられるので年末年始以外でもよく作るパーティーメニューです。家族や親せきにも大好評です。
毎年年初に実家できりたんぼ鍋をつくる。全員で、きりたんぼを作り食べるのが、毎年の恒例です。
野菜生春巻き
水菜、キュウリ、ニンジン、大根、ハムを細めの千切りにして生春巻きで巻き、ピエトロドレッシングで食べる
餃子の皮でピザ
わりとみんな美味しいと言って食べてくれます

年末年始、パーティなどに使える安くておいしいアイデア料理があれば教えてください。1

<p>【ごぼうの八幡巻き】□ ごぼう、ニンジンを細切りにして茹でます。豚肉で巻きます。フライパンで焼く。砂糖、醤油、みりんで味付けです。うずらのゆで卵とキャンディチーズやミニトマトを交互に串に刺してオードブルにすると、可愛くて食べやすいです。</p>
<p>えびのアヒージョ□ 冷凍のムキエビをニンニクとオリーブオイルで炒めるだけです。</p>
<p>お好み焼き。材料が安くボリュームが出るので。 お赤飯は豆があれば作れるので、簡単でおめでたい感じで、重宝しています。</p>
<p>かいわれ大根のハム巻き□ ハムにマヨネーズを少し付け、かいわれを巻く。</p>
<p>カナッペ□ 🍷ラミ、きゅうり、ツナマヨ、タラコマヨなどをフランスパンの上におく。</p>
<p>かぼちゃとチーズの春巻き。□ ゆでてつぶしたかぼちゃととろけるチーズを春巻きの皮に包んで油で揚げます。 かぼちゃのスープ。家族が好きということもあって、秋にかぼちゃを丸ごと買い、玉ねぎ、牛乳、コンソメスープで作ります。鍋で炒め、煮たあとに、ブレンダーで滑らかになるまで混ぜるだけです。</p>
<p>から揚げ。鳥胸肉に下味をつけるときマヨネーズを大さじ④位プラス。もも肉のようにジューシーになります。</p>
<p>キッシュ。なんでも入れちゃいます。ちくわが意外とおいしい。</p>
<p>キノコ鍋□ いろんな種類のキノコ（えのき、シメジ、シイタケなど）をバターでいため、細かく刻んだ白菜、もやしと一緒にコンソメ味で鍋にします。🍷はチーズを入れてリゾットで。</p>
<p>ギョウザの皮でチーズを巻いて焼く「チーズスティック」</p>
<p>クジラ汁 ケーキ寿司は華やかだし、子供にもウケがいいです。カニカマなど安いものと刺身のはしっこの残りで売ってるようなのをつかえばお魚系も安くすみます。</p>
<p>コールスロー 🍷(*´▽`*) ♡□ キャベツみじん切りして、塩もみする□ すし酢とマヨネーズで味付け</p>
<p>この間、ジップロックで作るローストビーフを習ったので、作りたい</p>
<p>ジェノベーゼソースと生ハムのサンドイッチ□ 生ハムってだけで高級感がたっぷりです□ ジェノベーゼソースを塗ったぱんに、クリームチーズと生ハム、レタスをサンドするだけです</p>
<p>じゃがいもピザ□ じゃがいもをスライスしその上にピザソース、お好みの具材のせて焼くだけ♪</p>
<p>ジャガイモを1cm位のスライスで切り、さつゆでおきます。□ ②ベーコンを好みのサイズに切り、カリカリ触感になるようにフライパンで炒めておきます。□ ③ピーマン輪切りに切り、①のじゃがいもをお皿に並べ、みじん切りをした玉ねぎ(お好みで)を載せ、③ピーマン、②ベーコンを載せてとろけるチーズをのせてオーブンで焼き上げます。□ 火が通ってますので焼きあげる時間はさほどかからないと思います。🍷子供も大人も喜んで食べてくれます。</p>

年末年始、パーティなどに使える安くておいしいアイデア料理があれば教えてください。2

ジャガイモを短冊に切りフライパンで炒めその上にとろけるチーズを乗せて焼きます。
シュウマイか、餃子の皮にピザにのせる具をのせて、トースターで焼きます。お酒のつまみに最高です。
すいません、こちらが教えて頂きたいぐらいです…。
スモークチーズです。□
紅茶の葉ひいたフライパンに網を置きその上にプロセスチーズを乗せてスモークするだけです。
タコス□
タコスの皮、素は購入する□お野菜いっぱい食べれます
タンドリーチキン 鳥むね肉使用。ヨーグルト、ケチャップ、醤油、すりおろしにんにく、砂糖。全ての調味料をあわせ、むね肉を漬け込む。
チーズのギョウザの皮で巻いたもの
チーズフォンデュ
チキンソテー
ちくわに胡瓜やチーズを詰めて、食べやすい大きさに切る。
とくにない
トマトサラダですが、凍る手前まで冷やして上にたまねぎのみじん切りをのせオレガノをふって、あればオリーブとかを刻んだりして、ピエトロドレッシングなどでだべます。
トマトスライスの中にモッツアレラチーズのスライスをはさみ、くるりと並べて塩、粗挽きコショウ、オリーブオイルをまわしかけるだけ。塩は岩塩を使うとまろやかで美味しいです。パセリを散らせば、おしゃれな感じになります。
とりむね肉を使った、鶏ハム。ハーブを使うと、とても美味しいです。
なし(年末年始ぐらいは休みたいので出来合いを買ってきている)
パーティーではササミのピザ風春巻き□
春巻きの皮にとろけるチーズ、ピザソース、一度炒めたササミを順に乗せて巻いて、揚げるだけ。
パーティーの時は肉料理が多くて野菜が不足するような気がして作っているサラダがあります□
レタス(大量)・きゅうり・セロリを1センチ各程度に切って塩をふって軽くもみ込み、ある程度の水けをきります。□
シラス・ハムなどを入れてマヨネーズで和えるだけです□
簡単だし大量に作ってもすぐなくなります□子供を出産した病院で出たサラダがおいしくて□作り方を聞いてきました
パウンドケーキの型にラップを敷いて、ボイルしたエビや錦糸卵や菜の花など層に敷き詰めてチラシ寿司のご飯を入れ、逆さまにお皿に出せば豪華な押し寿司の出来上がり。
バンバンジー。鶏胸肉の厚みのあるところは観音開きにして、圧力なべで蒸し煮にしてそぎ切りに、すりごまや豆板醤などでソースを作って、ゆでもやしやキュウリとともに盛り付ける。
ピザ(ベーキングパウダーで作る)

年末年始、パーティなどに使える安くておいしいアイデア料理があれば教えてください。3

<p>ピザは、スーパーなどで200～300円台のチルドピザに、ウィンナーやシーフードなど、好み具材をのせて、チーズもとろけるチーズの他、クリームチーズやモッツアレラチーズなど好みのチーズを端までたっぷりのせて、オープンorグリルで焼けば、デリバリーに負けないゴージャスピザです！！</p>
<p>フライドポテト×ソーセージ□ 黒胡椒を効かせる。おつまみにぴったり。□ 胡椒を少なくして、可愛いピックを刺したら子供向けにも。</p>
<p>ホームベーカリーでピザ ホットシチューパイ□ ㊦チューを耐熱皿に入れて、市販のパイシートをかぶせてオープンで焼きます</p>
<p>ホットプレートビビンバ：ホットプレートのごま油を引き、温かいご飯を広げ、上にビビンバの具をのせ、最後に卵黄をのせて焼肉のたれをかけ焦げができたなら混ぜ合わせる</p>
<p>マッシュポテト ミートローフのパイ包み焼□ 冷凍パイシートの活用で簡単。豪華に見えるけれど安価。</p>
<p>モヤシと人参のナムル。さっと茹でてごま油と塩で味付け。他のレタス、キャベツなどの野菜と和えてカサまししても美味しい。</p>
<p>よくありがちですが、クラッカーの上にスモークやクリームチーズその他いろいろ載せて楽しめます。</p>
<p>リッツやクラッカーのオードブル レンコンとタコのカルパッチョ□ レンコンとタコをうすぎりにして皿に並べる。□ 赤黄色ピーマン、玉ねぎみじん切りをまぶして、□ カルパッチョソースをかける。㊦レンコンでかさまし</p>
<p>ローストポーク□ 豚のロース肉かバラ肉のブロックに大きじ1くらいの塩を全体にまぶしてラップでくるんで1日冷蔵庫で寝かせる。□ 全体に軽く黒胡椒をまぶしてフライパンで表面だけ焼き色をつけてからアルミホイルにくるんで120°のオーブンで1時間焼き、冷めてから切り分ける←低温でじっくり焼くのと冷めてから切り分けるのがジューシーさを保つポイント</p>
<p>ワンタンの皮でチーズ揚げ 塩ヨーグルトをトーストしたバゲットやリッツに乗せて、あとはパセリや黒コショウ、プチトマトなどで彩を添えて。塩ヨーグルトはプレーンヨーグルトから自宅で簡単に作れます。ヘルシーで美味しくて経済的です。</p>
<p>塩麴に漬け込んだ鶏胸肉を一口大に切ってから揚げにしたザンギ 茹でほうれん草の薄切りハムまき</p>
<p>我が家流ミートローフもどき□ 上記の鳥ハムの鳥皮を利用して、豚ミンチや鳥ミンチを半々に入れてゆでておいたニンジンやブロッコリーの芯、アスパラを入れてこれはオーブンで焼きます。ソースはお好みで。</p>
<p>塊肉をコーラで煮る。 海鮮巻き。□ かにかま、たまご、キュウリなどの太巻き。彩がきれいで簡単に作れます</p>
<p>丸鶏がメインですが、ちょっと風味を変える時には「ジャークチキン」を作ります。これはニンニクや青ネギ、オリーブオイルにレモン汁・あとはスパイスでクミン・オールスパイスを混ぜたものを1日漬けておきます。当日は焼くだけです。</p>
<p>牛肉をフライパンで焼いた後、オーブンに入れてローストビーフにする。</p>

年末年始、パーティなどに使える安くておいしいアイデア料理があれば教えてください。4

牛乳パックで作る 重ねちらし寿司□ 子どもたちと楽しく作れます
串カツ□ 野菜を多めにして種類を作ればお肉屋魚介を少なく抑えられる
鶏のムネ肉を、使用。□ なるべく薄くのばし、塩コショウして薄く片栗粉をつけてぐるっと巻いてラップで包む。中まで火が通るようにレンジにかける。ボウルに小麦粉を牛乳で溶いたのをレンジにかけてホワイトソースを作る。塩コショウで味付けし、先ほどのチキンにかけて食べる。
鶏レッグに焦げ目を付けたら、大根・人参を生姜、酒、めんつゆ、水で圧力なべで煮る
鶏胸肉ナゲット フードプロセッサでミンチにしてマヨネーズ、塩コショウ カタクリ粉をいれて、揚げる。
鶏胸肉のチキンカツ□ 削ぎ切りにした胸肉を塩胡椒して、マヨネーズと肉をポリ袋でモミモミしたものをパン粉につけて揚げるだけで絶品です！
絹ごし豆腐とサーモンのカルパッチョ。□ 豆腐とサーモンを交互に並べたものに、オリーブオイル・すりおろしニンニク・刻んだ大葉・塩・コショウを混ぜたソースをかけます。おつまみにも。
好きな物、ソーセージ、ゆでたじゃがいも、にんじん、ブロッコリー、パン。
砂肝のコンフィ。すなぎもをスライスして、湯通しします。□ 冷やし中華のタレに生姜とネギをたっぷり混ぜて漬け込みます。□ コリコリしてビール、日本酒なんでも合います。
昨年末にローストポークを作りました。□ 豚もも肉に焼き目を付けてから、炊飯器にお湯とジッパー付きビニール袋に入れたお肉とたれを入れて、保温で約45分。しっとり美味しくできました。
時々、もんじゃパーティーをやります。ベースは私がつくりませんが、息子の友達が持ち寄った材料をなんでも入れます。例えば、納豆 チーズ たこ うまい棒の色々味 松前漬け から揚げ 等々。不思議なことに、なんでも合っちゃいます。
手まり寿司□ ちらし寿司の素を混ぜたご飯を丸めて上にサーモン、マグロ、ホタテなどの刺身をのせるだけ□ 刺身が安い時に柵で買って置いて冷凍しておくのでわりと安く出来ます
手巻き寿司が多いです。□ 刺身は少なめにして、ツナ缶や納豆などを使えば意外と安くできます。
手巻き寿司でアボカドなど野菜をまく
手巻き寿司は生寿司を頼むより安くあがるのでよく出します。
手巻き寿司やチキンレッグのオープン焼き位です 春巻きの皮にりんごをいれてりんごパイとチーズをいれてホットチーズのおつまみと一度に2品作っています。
春巻の皮で、チーズを巻いて揚げるもの。□ おつまみにも最高！
小麦粉を水で溶いてホットケーキを作る時くらいの固さにし、油を引いたフライパンで手のひらサイズの厚めクレープを焼く。□ この皮で、潰したアボガトとマヨネーズ、にんにく、タルタルソースを混ぜたものを乗せて食べる前菜。

年末年始、パーティなどに使える安くておいしいアイデア料理があれば教えてください。4

牛乳パックで作る 重ねちらし寿司□ 子どもたちと楽しく作れます
串カツ□ 野菜を多めにして種類を作ればお肉屋魚介を少なく抑えられる
鶏のムネ肉を、使用。□ なるべく薄くのばし、塩コショウして薄く片栗粉をつけてぐるっと巻いてラップで包む。中まで火が通るようにレンジにかける。ボウルに小麦粉を牛乳で溶いたのをレンジにかけてホワイトソースを作る。塩コショウで味付けし、先ほどのチキンにかけて食べる。
鶏レッグに焦げ目を付けたら、大根・人参を生姜、酒、めんつゆ、水で圧力なべで煮る
鶏胸肉ナゲット フードプロセッサーでミンチにしてマヨネーズ、塩コショウ カタクリ粉をいれて、揚げる。
鶏胸肉のチキンカツ□ 削ぎ切りにした胸肉を塩胡椒して、マヨネーズと肉をポリ袋でモミモミしたものをパン粉につけて揚げるだけで絶品です！
絹ごし豆腐とサーモンのカルパッチョ。□ 豆腐とサーモンを交互に並べたものに、オリーブオイル・すりおろしニンニク・刻んだ大葉・塩・コショウを混ぜたソースをかけます。おつまみにも。
好きな物、ソーセージ、ゆでたじゃがいも、にんじん、ブロッコリー、パン。
砂肝のコンフィ。すなぎもをスライスして、湯通しします。□ 冷やし中華のタレに生姜とネギをたっぷり混ぜて漬け込みます。□ コリコリしてビール、日本酒なんでも合います。
昨年末にローストポークを作りました。□ 豚もも肉に焼き目を付けてから、炊飯器にお湯とジッパー付きビニール袋に入れたお肉とたれを入れて、保温で約45分。しっとり美味しくできました。
時々、もんじゃパーティーをやります。ベースは私がつくりませんが、息子の友達が持ち寄った材料をなんでも入れます。例えば、納豆 チーズ たこ うまい棒の色々味 松前漬け から揚げ 等々。不思議なことに、なんでも合っちゃいます。
手まり寿司□ ちらし寿司の素を混ぜたご飯を丸めて上にサーモン、マグロ、ホタテなどの刺身をのせるだけ□ 刺身が安い時に柵で買って置いて冷凍しておくのでわりと安く出来ます
手巻き寿司が多いです。□ 刺身は少なめにして、ツナ缶や納豆などを使えば意外と安くできます。
手巻き寿司でアボカドなど野菜をまく
手巻き寿司は生寿司を頼むより安くあがるのでよく出します。
手巻き寿司やチキンレッグのオープン焼き位です 春巻きの皮にりんごをいれてりんごパイとチーズをいれてホットチーズのおつまみと一度に2品作っています。
春巻の皮で、チーズを巻いて揚げるもの。□ おつまみにも最高！
小麦粉を水で溶いてホットケーキを作る時くらいの固さにし、油を引いたフライパンで手のひらサイズの厚めクレープを焼く。□ この皮で、潰したアボガトとマヨネーズ、にんにく、タルタルソースを混ぜたものを乗せて食べる前菜。

年末年始、パーティなどに使える安くておいしいアイデア料理があれば教えてください。5

焼肉からあげ。焼肉のたれに半日から1にちつけて、かたくりこであげる
人が集まるときは、鍋にかぎります！
水餃子。□
強力粉で、皮から作って大皿で出来たてをドーンと出すと、テンションが上がります。
生ハムとスモークサーモンのてまり寿司
中華風茶碗蒸し。大きな器にドンと作ります。ひき肉、長ネギ、しいたけを炒めて鶏ガラ出汁で茶碗蒸しを作ります。簡単、安い、美味しいので気に入っています。
鳥の手羽元を生醤油に10～30分程つけ、焼く直前に荒引き胡椒を両面にふり、魚を焼くグリルで中火で焦がさないように10分程焼く。アルコールにもよく合うスパイシーチキンである。
鳥の唐揚げ（手作りがやっぱりおいしいかなと思う）
鳥ハム。安い鶏ももでもおいしい1品。砂糖をもみこんで冷蔵庫で休ませ、くるくる巻いてお鍋で茹でる。おせちでもパーティーでもいろんな場目で活躍できる一品です。
天板パエリアですかね……。□
カレー味のチャーハンを作って、天板に広げ、エビや牛肉などお好みで飾り、オリーブオイルをかけてオーブンのグリルで20分程焼けば完成です。
唐揚げ+ワイドポテト
特売で買っておいた豚固まり肉を紅茶のティーパックを入れた鍋で30分煮る。その後、冷やしラーメンのタレ（大瓶）を入れた広口瓶の中で漬け込む。大葉を敷いた皿にスライスした豚肉をのせて、上に刻み葱を散らすだけで酒のつまみになります。
軟骨唐揚げは居酒屋で食べるものだと思っていたのですが、ビニール袋にめんつゆとともに入れ1時間くらい置いておき片栗粉をまぶして揚げるだけです。
梅花卵 ゆで卵を歩いうちに花形にしてピンクに色付けする
買ってくる
目新しい物より、やっぱり鳥の唐揚げ・・・ザンギが美味しくて人気です。
野菜のマリネがお勧めです。キャベツ、きゅうり、トマト、ピーマンを切って、酢、油、塩コショウをします。作ってすぐより時間がたったものの方が美味しいです。
野菜手巻き寿司。刺身を使わず、ほとんどお野菜。チーズ、ウインナー、ちくわ、鶏そぼろなどを用意。ピザを手作りするとかなり安く、美味しくできる。
卵で作る伊達巻！思い切ってこだわった卵を使ったとしても、買うより安い！
冷蔵庫の一斉清掃ピザ。冷蔵庫にある物でピザを作る。味の変化が欲しい時はカレー粉をかける。

もしかしてうちだけ?と思うようなおせち料理の具やお雑煮を作っている方は教えてください。1

鯨汁です。同じ職場の人たちに珍しがられます。
①ユリ根を茹でて、ニンニク・バターをフライパンでユリ根を入れてガーリックバター味のユリ根
2日目のお雑煮には、うどんをいれて食べます。
アワビのバター焼きですかね。北海道ならではなのかもしれませんが、知り合いから毎年安く購入できますので、必ずいれますね。
いくらは下ごしらえから味付けまで旦那が作ってます。秋に作って冷凍保存し、お正月に美味しくいただく贅沢な一品です。
数の子が多く手に入ったときは、ジェノベーゼソースで和えていただきます。
いつもの茶碗蒸しに白玉団子を入れるスペシャル白玉茶碗蒸し。これは以外でお餅もたべて美味しい。
うちのおせちのお重は、一段が一人分です。まるでお子様ランチのような、ナポリタンやハンバーグやオムライスの入ったおせち料理。いつも矛盾を感じますが、家族には大好評です。
うちもおせちのお重にチャーシューを入れます(笑) □ これってあまり一般的ではないのですか…□ 他の家のおせちが分からないのですけど□ うちは黒豆の苦手な人がいるので□ 黒豆とは別にトウモロコシも煮ます…邪道でしょうかね…
うちもチャーシューです!! 2キロくらい作ります 煮卵も一緒に。
うま煮にゆり根を入れます。めずらしくないですかね。
エビチリ□ 手間はかかるけど御節の中に赤が入ると見た目もキレイです
えびの殻を出汁にしたお雑煮
おせちではないかもしれませんが、必ず食べるのは「ちawanむし」これを食べないとお正月が来ません。
おせちからあげは子供も喜んで食べるので入れてます。
おせちにはたくさんの超厚焼き卵を入れます。珍しくないですが、遠慮なくたくさん食べられます。□ (焼く方は大変ですが…)
おせちのほかにくじらの脂を使った道南の郷土料理のクジラ汁を作ります。また3が日は鶏肉の醤油味の雑煮、お汁粉、安倍川もちと毎日日替わりのもち料理を作ります。
お重のほとんどが煮物系
お正月の茶碗蒸しはうま煮の具をそのまま器に入れて、卵液を流しこんで作ります。□ おせちには鴨のローストの燻製とサンマの半生燻製は定番です。
お節にチャーシューときんぴらが入ってます。
お餅は毎年12月27日につきます。もちつき機は40年ぐらい使っていますが、毎年おいしくつきあげてくれます
カニの爪のケチャップ煮を作ります。
くじらのけんちん
くりきんとんにリンゴを煮詰めたものを加える。□ リンゴの皮の赤が華やかで、味も酸味が加わってさっぱり!
だんなの実家の山形ではおせちに鯉をあまからくにつけたものをおせちにたべる。うろこまでたべておいしい

もしかしてうちだけ？と思うようなおせち料理の具やお雑煮を作っている方は教えてください。2

お雑煮に、高野豆腐を入れます。
お雑煮にキャラクターかまぼこを子どものためにいれてます
お雑煮に自家製煮豚を入れます。味が良くでると、義父が鶏肉を食べられないので入れています。
お雑煮に焼き豆腐を入れます
お雑煮のたれは、某お蕎麦屋さんからつゆを買って使っています。
お雑煮の中に焼いた鮭を入れます
お雑煮はめんつゆを飲めるぐらいに薄めて温めて餅を投入。簡易お雑煮に。また肉じゃがの余った汁を薄めても可能（煮物やめんつゆの材料は対してお雑煮の汁の材料と変わらない為）
お雑煮は味噌味
栗山町の主人の実家のお雑煮は具たくさんです。人参、大根、ごぼう、サツマイモ、油揚げ、ネギ、シイタケ、鶏肉などなど、ホントに具たくさんで栄養満点です。
もちなし雑煮□ 家族そろっておもちが苦手なので・・・
もちに砂糖と醤油
伊達巻が大好きなので、買ってきたおせちの他に母がものすごくたくさん作ってくれます。好きだけど、年に1度しか食べないので、食べ貯めします。
伊達巻は必ず作ります。具には、うま煮で飾り切りして端っこの部分もはんぺんと一緒にミキサーにかけて、伊達巻の調味料になります。□
例ニンジンや、しみ豆腐などよく□ 拡販してから粒粒がなくなってから焼きます。□ 鬼すだれで巻くとそれなりになります。孫たちにも□ 好評です。
一年に一回だから、カツ節でだしをとって煮物料理や、そばの汁を作っています。カツ節のだしのいい匂いが、「年末だな～」と感じます。
我が家の実家は味噌汁に油揚げとこや豆腐を入れて、お餅をいれたお雑煮を作ります。
海老のタルタルソース添え。嫁いだ家で初めて見ました。ボタン海老をサッと茹でて、頭を残して胴体カラを剥く。そこにタルタルソースをかける。よくわからないが姑が用意すれと言うので毎年作っている。
関西出身なので、メ鯖を食べます。
寄せ鍋ですが、卵をつけて食べます・・・□ 私の実家がそうでした□最初、主人はびっくりだったようです
牛八幡巻きでビーフシチュー
魚はさけを入れます
栗きんとんの栗だけ本物で、煉るのはサツマイモ。□ ずっとそれでやってきたけど、あるとき、大量に栗をいただいたのでオール栗でのきんとんを作ったことがありました、さつまいもきんとんに家族が慣れすぎてしまい、オール栗のきんとんは「くどい」と大不評。□ 最後まで残ってしまって私が頑張っ食べました。
栗きんとんを栗百パーセントで作ります。ふつうサツマイモで作るきんとん部分をゆで栗のマッシュに砂糖とみりん、ラム酒を加えて練り上げ、栗の甘露煮を刻んだものを加えて和えます。生栗が出回っているうちに茹で栗から中身を取り出して冷凍しておくのがポイントです。

もしかしてうちだけ？と思うようなおせち料理の具やお雑煮を作っている方は教えてください。3

鯨汁
旨煮。にんじん、ごぼう、ふき、だいこん、鶏肉などを長時間にこむ。鶏肉の包み焼き。□ 鶏肉の中にいろいろつめる。お母さんひでんのおじつけ
私の家ではないのですが、友人の義母が作るお雑煮は魚の缶詰（詳しくは忘れましたが）を入れると。想像がつかない味です。
私の実家は味噌汁に餅をいれて食べる。主人の実家は醤油味のすましにのける。お上品で驚いたのをおぼえている。
実家が農業をしているからか、お雑煮には野菜とお餅しか入っていません。結婚してから、旦那の家で出してもらった鶏肉入りのお雑煮に衝撃を受けたことを覚えています。
実家では昔からお正月に鯨汁を作ってます。鯨の肉は賛否両論ですが、こつてりとした鯨はクセになります。
実家で食べるおせちには、栗きんとんではなく、茹でた栗が入ります。庭で取れた栗を甘煮にして瓶詰めして保存しておき、私たちが帰省した時に食べさせてくれるので。
主人の母が京都出身なので、白みそのお雑煮
春に収穫した「たけのこ」「ぜんまい」など山菜を入れて雑煮を作ります。
豚肉の塊を紅茶で煮たものは定番で入ります。
人参とするめを醤油でつける
茶碗蒸し
茶碗蒸し。うちの茶碗蒸しはお店に売っているような味ではなく、かなり甘い。小さい器に入れて作るのもあるが、卵液をたくさん作ってポウルのような入れ物にも作っておいて、正月中しばらく食べる。
茶碗蒸しに、オクラや、インゲンとかなんでもいれます。
茶碗蒸しを作ります。ゆりね、竹の子入りです。
定番ばかりですが自分の家の常識他人の非常識かもせいれません。
同じく、煮豚
特にありません□ でも、大みそかのメニューはなぜか□ トンカツと茶わん蒸しと決まっています。
特に珍しい物はありませんが、手づくりです。□ 黒豆は、同じくらいの大きさのサイコロに切った蒟蒻を入れることもあります。
特に特別なメニューはないのですが、以前は大量に栗きんとんを作っていました。さつまいものきんとんに栗の甘露煮をまぶしたシンプルなものです。
年越しそばと一緒にうどんも食べるんです。友達に聞いたら、みんなそばしか食べないって言ってたので。
夫の実家の風習？ですが、お正月には鍋いっぱいのおでんをつくって食べます。
余った醤油ラーメンのタレを活かして雑煮を作っています。