

手巻きサラダ

何をしても飽きてしまって何もしたくない！なんてことが良くあります。献立にしたって、まいにち家族の健康を考え、好き嫌いを考えやっどひねり出したものを、今度は作らなければならない。まったく主婦は大変だろうと思います。むかし母の介護をしたときに、作って、食べてもらって、片づける。するともう次の昼食なり夕食を考える、ほとんどこれだけで一日が終わってしまうようなことがありました。

オトコの料理だって同じです。考えることがめんどくさい、つくることがめんどくさい、なにを作るか思いうかばない、特別ななにを食べたいとも思わない、なんてことがあります。それがいまなんです。

特別ななにを食べたいとも思わないなんてときは食べなきゃいいじゃないかなんて言ってもそうはいきません。こんなときの名案が実はあるんです。とくべつ食べたいものがないときは、高いお肉を食べようとか思うことはないんです。そのへんどころがってる野菜を食べてればいいんです。そうすればだいたい健康に良いものを自然と食べることになりますものね。食べたいものが思いうかばなければ、野菜を喰う！

こんな簡単なことはないんです。家族になにを食べたい？なんて聞いて、なんでも…なん返事だったら、即、野菜を食べさせる！明快ですよ。これで少しでも人生の無駄な時間を減らすことができます。

冷蔵庫にあったネバネバ野菜と納豆を混ぜて、海苔で手巻き風に！これって立派なサラダでもんね。自分ひとりだって、なにも思いうかばねければ、即、野菜！単純明快！ネバネバグブアップ！

