

実践してみよう！

エコクッキング



エコクッキングとは、環境に配慮して「買い物」、「調理」、「片付け」の一連の流れを行うことです。

買いすぎに注意

消費期限や家族の予定などを考えて、計画的に買い物をしましょう。



近くで採れた食材を

地元でとれた食材を選ぶことで、輸送に必要なエネルギーが少なくて済みます。



旬の食材は安い・美味しい・栄養価◎

ハウス栽培などは大量のエネルギーを必要としますが、旬の野菜は栽培にかかるエネルギーが少なく、美味しくかつ安価に手に入ります。また、食材によっては、旬の時季にとれたものの方が栄養価が高いものもあります。



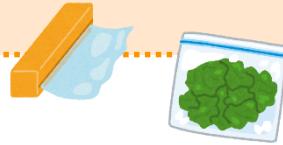
冷蔵庫は詰め込みすぎない

冷蔵庫は詰め込みすぎると、冷気の循環が悪くなり、冷蔵庫が冷やそうとがんばって動きます。保存状態も悪くなり、電気代も多くなるので気をつけましょう。



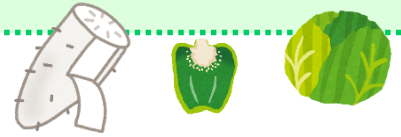
残った食材は賢く保存

余らないように全て使い切るのが理想ですが、残った場合は、捨てずに冷凍保存するなど、賢く保存しましょう。



食材は無駄なく使いましょう

いつも捨てている野菜の皮や芯も、少し発想を変えれば、料理に活用することができます。



食生活改善推進協議会
レシピより

材料 2人分

| | |
|---------|---------------|
| にんにく | 少々 (5g) |
| しょうが | 少々 (5g) |
| たまねぎ | 2/3 個 (130g) |
| にんじん | 1/2 本 (50g) |
| セロリ | 1/6 本 (25g) |
| ピーマン | 1.5 個 (50g) |
| なす | 1/2 本 (50g) |
| しめじ | 1/2 パック (50g) |
| トマト | 1 個 (200g) |
| ツナ缶 | 大 1/3 缶 |
| 純カレー | 大さじ 1/2 |
| 固形スープ | 1/2 個 |
| ウスターソース | 小さじ 1/2 |
| スキムミルク | 大さじ 2 |
| こしょう | 少々 |



あるある野菜のエコキーマカレー風



ピーマンは種とワタごと、にんじんは皮ごと使います。
野菜を細かく刻むことで、煮込み時間を減らすことができます。
家にある野菜や季節の野菜を使いましょう。

- ① にんにく、しょうが、野菜・しめじはみじん切りにする。
- ② フライパンにツナ缶の油を入れ、にんにく、しょうがを入れて香りが出てきたらたまねぎを加えてよく炒める。
- ③ ②ににんじん、セロリ、ピーマン、なす、しめじ、ほぐしたツナを加えて炒める。
- ④ ③にカレー粉を振り入れて弱火で 1、2 分炒めたら角切りしたトマトと固形スープ、ウスターソース、スキムミルクを加える。スキムミルクは一度に加えず少しずつ振り入れる。
- ⑤ 15 分ほど煮込んだら、こしょうで味を調える。