



本日の eco 弁当!



地球にやさしいクッキング!

エコ弁当でおいしくエコ!

春は新生活や行楽の季節。お弁当の出番も増えるのでは？
地球にやさしいお弁当で「おいしいエコ」はじめましょう!

エコチャーハン

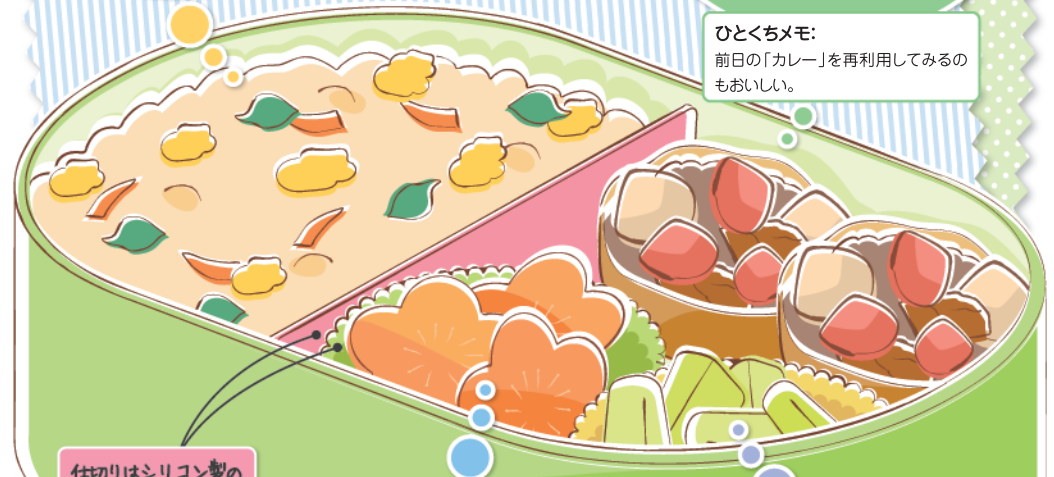
人参の皮と、大根の葉を使った栄養たっぷりのチャーハン。お米のとぎ汁・卵の殻は、食器洗いに再利用。

ひとくちメモ:
人参の皮や大根の葉は、きんぴらやかき揚げやにしてもgood!
卵の殻は、よく洗って細かく砕き、食器洗いに利用。口の小さな瓶や、洗いにくいミキサーなどに入れて振ると、ピカピカに。
茶渋を落とすのにも効果的。

肉じゃがリサイクルコロケ

前日の「肉じゃが」を再利用。衣代わりに油揚げを使うと手間いらず。味が染みて絶品。

ひとくちメモ:
前日の「カレー」を再利用してみるのもおいしい。



仕切りはシリコン製のカップ&バラン
洗ってくり返し使用。
彩りにもなっって一石二鳥!

時短 ホクホクにんじん

ご飯を炊くときに、皮を剥いたにんじんと一緒に炊飯器に入れるだけ!やわらかく、ホクホクの食感に。消費エネルギーを抑えられる上に、時短にも。
型抜きで好きなカタチに♪

ひとくちメモ:
皮は捨てずに、チャーハンの具に。

芯 de ピクルス

キャベツとブロッコリーの芯をピクルスに。日持ちもするので、食べ残しナシ!

ひとくちメモ:
和風の浅漬けにしてもgood!

お弁当で 実践!! 3R

REDUCE 発生抑制

- 皮や茎などの余った食材を、捨てずに調理!
- マイ箸はもちろん、シリコン製のカップやバランなどのエコグッズも活用!

▶▶▶ ゴミを減らす

REUSE 再使用

- 前日の残りモノを別の料理に変身!

▶▶▶ くり返し使う

RECYCLE 再生利用

- 卵の殻をお掃除や洗いに利用!
- 生ゴミを堆肥に。

▶▶▶ 不要品を再び利用



エコにつながる3ステップ!

STEP1 買い物

使い切れる量だけ!
買い物前に冷蔵庫やストックをチェックし、必要なものだけを買うようにしましょう。

マイバッグを持参しよう
一人あたり年間2500枚ものレジ袋を使用していると言われてます。
小さく折りたためるタイプのものなら、かさばらず、常に持ち歩くのにも負担になりません。

STEP2 料理

食材は使い切る!
普段は捨ててしまう野菜の葉や皮は、実は栄養価の高い部分でもあります。キレイに洗って食べましょう。

エネルギーの使用量を抑える
やかんや鍋の底についた水滴は拭き取ってから火にかける。冷蔵庫の開け閉めは最小限に抑える。などを習慣づけましょう。

STEP3 片づけ

汚れた食器は重ねない!
汚れていない底面にまで汚れがついてしまえば、使う水の増加につながります。

汚れを拭き取ってから洗う!
洗う前に古い布などで汚れを拭き取っておくことで、水を汚さず、洗剤と水の節約につながります。