

チョイス

## エコ調理という選択

まえばし  
クールチョイス

通信



下ごしらえや手順をちょっと工夫することで、  
**エコでムダのない調理**を行うことができます！  
**省エネ・節水・時短**に繋がるエコ調理をご紹介します。

## 下ごしらえでエコ！

食材を薄く、小さく切ると、  
**火が通るスピードがUP！**

さらに、葉物野菜や少量の食材の下茹では、  
**電子レンジの活用**がおすすめです。  
 お湯を沸かす手間が無く、  
 水っぽくならず手早く仕上がります。

加熱の工夫で  
エコ！

**フライパン**で煮魚を作ると、鍋の場合よりも早く  
 火が通り、身も崩れにくくなります。  
 1～2人分のスパゲッティは、**半分に折る**ことで  
 フライパンで茹でることもできます。



おすすめエコレシピ

## 炊飯器でかんたん！ポテトサラダ

1. 洗ったジャガイモと生卵を、**アルミホイルで包む**。
2. **炊飯器**にといだ米と水を入れ、1を上に乗せる。
3. ごはんが炊き上がると同時に、  
**ゆでジャガイモとゆで卵**が完成！
4. ジャガイモをつぶし、ゆで卵を刻む。  
 キュウリなどとマヨネーズで和えたら**できあがり！**