



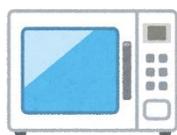
# まえ クールチョイス通信 ばし

2018. 10 チャレンジ! エコ料理

## 食欲の秋

### 毎日の料理からできるエコ

調理や食材選びで活用できる！  
省エネ・節水・時短の工夫を紹介します。



電子レンジで茹ですずに調理！

茹ですずに下ごしらえ！朝ごはんに◎  
ハッシュドポテトの作り方



- ①ジャガイモは皮を剥き、みじん切りにする。
- ②耐熱容器に入れ、600wで5～8分間電子レンジで加熱する。
- ③粒感が残る程度に潰し、塩を少々加え、小判型に形を整える。
- ④フライパンに多めの油をひいて焼く。

食卓にちょっとだけ彩りがほしい... そんな時に  
茹でない！青菜の下ごしらえ



- ①ほうれん草や小松菜を水洗いし、一口大に切る。
- ②耐熱容器に入れ、ラップをかけて30～40秒間、500wの電子レンジで加熱する。

大皿への盛付けで洗い物削減！



## フードマイレージとは？



食料の輸入量×輸送距離で求められる指標です。  
輸入品など、遠く離れた地域で生産された食品は  
輸送にエネルギーがかかってしまっています。  
「地産地消」の食材は、新鮮なだけでなく、  
環境への負荷が少ないという特徴もあるのです。