



月刊
1月号

YOSHIKEIアンバサダーに就任した白石美帆さんが送るちょこっとEcoなニュース

白石美帆ニュース

ひんやりとした風と、鼻を通るつんとした冷たい空気に、季節を感じますね。
寒さも一段と厳しくなり、空気が乾いたこの時期ですが、生活リズムを整えて、手洗いやうがいをするように、気を付けたいところ。
1月のオススメは秋に大人気だった、白石さんコラボのみんなでわいわい「トリプル変化のタッカルビ」とダシの効いた「つるんとバラいる鍋」！見逃した方は再チェックです！

1/ 6週



プチママ
1/8(水)
レンジで簡単!さばのみそ煮

甘めが好きな方はみりんやさとうを、辛めが好きな方はしょうゆを多めにしても良いですね。気軽に魚を食べて欲しい家族などにおすすめのメニューです。

エコPOINT★



白石美帆
おすすめ
コツコツごはん

レンジ調理で火の調整の必要がないので楽チン&省エネ！耐熱皿ひとつで完成するので洗い物が減るのもうれしいポイント。

1/13週



定番
1/14(火)
お肉柔らかビーフシチュー

こってりし過ぎず家族みんなが好きな味付け。丸めた薄切り肉を使うことで加熱時間を短縮できるので、忙しい日の晩ごはんづくりも安心です！

エコPOINT★



白石美帆
おすすめ
コツコツごはん

薄切り肉を丸めて煮ることで火の通りが良く、時短&省エネ！簡単にやわらかく、食べ応えのあるビーフシチューができます。

1/20週



プチママ
1/24(金)
トリプル変化のタッカルビ

まずはそのまま、次にチーズを加えて、最後にカレー粉をかけて3段階の味の変化を楽しめるオリジナルタッカルビ。お鍋じゃなくてもホットプレートなら、家族や友人とみんなで楽しめます！

エコPOINT★



白石美帆
おすすめ
コツコツごはん

ホットプレートからみんなでつついて食べれば、洗い物が減らせてエコ！味付けは、焼き肉のたれを使用するので楽チンです♪

1/27週



定番
1/31(金)
つるんとバラいる鍋

具材を重ねて詰めた白菜からの甘み、豚バラ肉からは旨みも出て、餃子の皮でとろみがついたスープは本当においしい！一口食べれば、体もポカポカです。

エコPOINT★



白石美帆
おすすめ
コツコツごはん

みんなでお鍋を囲むことで、心も体もポカポカです。盛り付けも家族みんな楽しんでみてくださいませ。