

月刊
7月号

YOSHIKEIアンバサダーの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

梅雨が終わり、本格的な夏のスタート!

この時期は夏バテにならないようきちんと食事をとることが肝心です。

7月のおススメはこの2品。「炊飯器でジンジャーチキンライス」は、生姜の風味が食欲をそそります。

「お肉やわかビーフシチュー」はシチューミックスに調味料を加えてコクをプラス。

どちらも時短&エコに作れるのが魅力です♪

7/6週

定番



7/11(土) 炊飯器でジンジャーチキンライス

ごま油の香る薬味たっぷりの酢醤油たれで、いっそう食欲が刺激されます!ご飯はお碗によそって皿の上にひっくり返し、カフェ風の盛付けにしてみてくださいね。

エコPOINT★



調理は炊飯器にお任せ!

ご飯と一緒に炊き込んだ生姜と太葱は、最後に刻んで混ぜ込むことで風味もアップする上、食材を余すことなく使えてエコ!

7/13週

定番



7/15(水) お肉やわかビーフシチュー

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★



煮込み時間の短縮でエコ!

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。



※ 画像はイメージです。実際の内容とは異なる場合がございます。



Eco ワンダーワールド

メニューブックで紹介しきれない「コソコソごはん」の開発秘話のほか、毎週1本暮らしに役立つエコ記事を発信していきます。

こんな記事を掲載しています!

ゴミを減らすために心がけたい“R”からはじまるキーワード
昔習った「3R」。今もう一度考えてみませんか?

ヨシケイの栄養士が伝えたい、バランスが良い食事のポイント!
栄養バランスが良い食事を!とよく言われますが、栄養バランスってどうやってとればいいの?そんな疑問にお答えします!



Ecoワンダーワールドはコチラ▶<http://eco.yoshikei-dvlp.co.jp>