

月刊
6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

6月の梅雨シーズン。じとじとして気分も沈みがちですが、美味しく、バランスの良い物を食べて乗り切りましょう。6月のおススメはこの3品。プチママの「ナポリタン風焼きそば」はお子様も大好きなケチャップ味が好評です。定番の「よだれ鶏」は、四川省でよく食べられている中華料理で、その名の通り「よだれが出る」ほど美味しいという意味です。また、プチママの「レンジでセミドライカレー」は、ドライカレーとカレーの中間のところが絶妙。調理や片付けも時短で嬉しいメニューです！



6/15週



6/19(金)
ナポリタン風焼きそば

ゆでる作業無しでエコ!ケチャップやソースの量を加減して、辛さや塩分量を好みにアレンジできるのもおすすめ。季節に関係なく食べられるメニューです。

エコPOINT★



ヨシケイアンバサダー
白石美帆
コソコソごはん

ゆでる手間なし、洗い物も減ってうれしい!パスタを焼きそばで代用するエコアイデアが新鮮!フライパンひとつで完成するので、調理も片づけも楽チンです。

6/22週



6/27(土)
よだれ鶏

胡瓜をピーラーで薄切りにしたり、包丁でみじん切りや斜め切りにしたり、ご自身の好きな食感で楽しめる一品です。好みで加減できる粉ラー油が良いですね。

エコPOINT★



ヨシケイアンバサダー
白石美帆
コソコソごはん

レンジで簡単スピーディー!鶏肉の厚みを平均にすると電子レンジでの熱の通りもよくなります。にんにくと生姜パワーで元気になる味付けです!

6/29週



7/4(土)
レンジでセミドライカレー

みんなが大好きなカレーに大豆を入れて栄養価アップ&油を使わずヘルシー!野菜の食感や味をしっかり楽しむことができますよ。

エコPOINT★



ヨシケイアンバサダー
白石美帆
コソコソごはん

レンジで手軽に省エネ耐熱器に材料を入れてレンジでチンするだけの簡単&時短カレー。お鍋を使うより省エネ&洗い物も減ってラクちんです!



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>