



月刊
3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

暖かい春の訪れまであと少し、体の中から温めて冬を乗り切りましょう。

3月のオススメの「ワンポットカルボナーラ」は、生クリームなしでも濃厚でクリーミーな仕上がりとなります。白石美帆さんとコラボした「レンジでセミドライカレー」は今回初登場。ホットスパイスでピリ辛に、とろとろの温泉卵を絡めてマイルドに、お好みの辛さで召し上がれます！

3/2週

プチママ



3/2(月)
牛肉のほくほくポテト炒め

じゃが芋をレンジ加熱することで、炒める時間を短縮!ゆでるための湯を沸かす必要がなく、栄養も余すことなくいただけます。

エコPOINT★



おすすめ
コツコツごはん

家族みんなが大好きなメニュー!じゃが芋の皮付きで栄養価もアップするし、一皿で満足する量なのが良いですね。ここにパスタを加えても美味しそう♪

3/16週

定番



3/20(金)
ワンポットカルボナーラ

イタリア人もビックリのワンポットアイデア!水や光熱費の省エネにもなり、パスタの概念を覆す煮込み技です。

エコPOINT★



おすすめ
コツコツごはん

パスタを牛乳と水で茹でる手軽なカルボナーラ。にんにく好きの方は好みでおろしにんにくの量を多めにするとも風味もアップします!

3/9週

定番



3/13(金)
つるんとバラいろ鍋

白菜に豚バラ肉と餃子の皮を挟み、生揚げも追加した栄養満点なお鍋。餃子の皮を入れることで、スープにとろみが付き、いっそう体がポカポカ温まります!

エコPOINT★



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ね。

3/23週

プチママ



3/27(金)
レンジでセミドライカレー

耐熱器に材料をい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♪

エコPOINT★



おすすめ
コツコツごはん

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と楽しむことができますよ。

※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「コツコツごはん」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>