



月刊
4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

4月の白石美帆さんとのコラボメニューは、鶏肉を米と一緒に炊飯器に入れて炊くだけの「炊飯器でジンジャーチキンライス」。
おすすめの「肉そぼろの彩り手巻き寿司」は、家族でお好みの具材を巻いて、楽しみながら食べられます。

4/6週

定番



4/11(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!ご飯はおわんによそって皿の上にひっくり返し、カフェ風の盛り付けにしてみてくださいね。

EcoPOINT★



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!

4/13週

プチママ



4/13(月)
レンジで簡単!さばの味噌煮

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。

EcoPOINT★



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。

4/13週

プチママ



4/17(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!

EcoPOINT★



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♪

4/20週

定番



4/25(土)
肉そぼろの彩り手巻き寿司

薄焼き卵の調理は電子レンジにお任せ!フライパンを使って焼く手間と時間が短縮されて手軽に作れます。

EcoPOINT★



甘辛の肉そぼろに野菜のシャキシャキ感がマッチして、老若男女が好きな味付けです。みんなでがぶりと手で食べると楽しさも広がります♪

※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>