

# 調理と食卓のエコクッキング

## エネルギーは有効に使いましょう

パスタは1人分ならフライパンひとつで、  
水は200mlあれば作れますよ!

情報提供: 稲穂・関さん

- 1 材料を用意する。(スパゲティはフライパンに入る長さに折る。)
- 2 フライパンで好みの具材を炒め、パスタとお湯200cc・調味料を入れ、蓋をする。
- 3 弱火でパスタのゆで時間の半分くらいまで煮て、一度底から混ぜ合わせ、また蓋をする。
- 4 蓋を開けて火を強め、水分を飛ばす。ゆで加減は好みで調節して。



グリルで魚を焼く時は、空いたスペースに野菜を並べて一緒に焼きます。手間をかけずにおかずが一品増えます。

煮ものは圧力鍋を利用しています。

時間のかかる芋類はレンジで加熱してから煮たり揚げたりします。

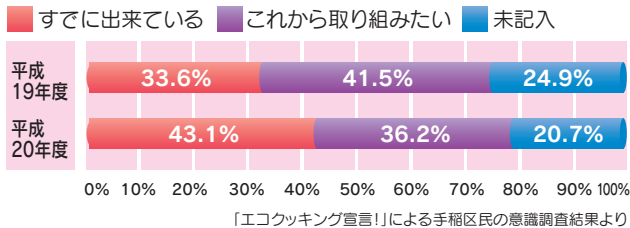
ごはんは圧力鍋でまとめて炊いてレンジでチン! しています。

揚げものはレンジで加熱してから揚げます。揚げ油は少なくともOKなので、油の始末も簡単です!

煮物は余熱を利用しています。底の厚い鍋が向いていますが、なければ古いパスタオルやセーターで鍋を包んでもOK! 吹きこぼれもなくて、楽チンです。



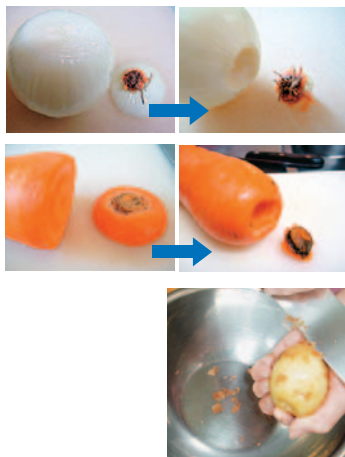
### 熱エネルギーは有効利用



鍋底を拭くのは基本中の基本!

## 食材は無駄なく使いましょう

捨てる部分は最小限にしています! 新じゃがの皮なら包丁の背や、スプーンでこそげるだけでもokですよ!



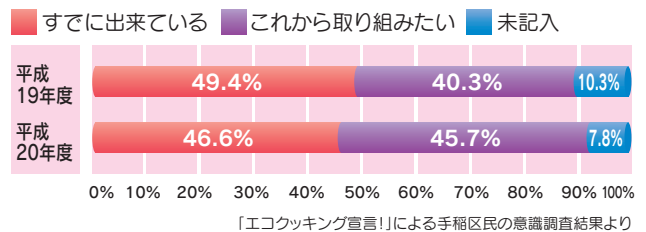
料理教室等の際に見ていると、食べられる部分を切り落としてしまっている方が気になります...  
野菜のゆで汁はそのままスープや味噌汁に

## 食べ残しをなくしましょう!

食べきれる量を作ります。

残った料理もリメイクして食べつくします。

### 食べ残しをなくす



私の好き嫌いも無駄につながってるのね