

出来ることからエコクッキング宣言

□の中に、すでに出来ていることは◎、これから取り組みたいことは○を記入してみましょう。

■ 買い過ぎに注意する！

お得だけど本当に必要？

P.4参照

保管場所はある？



使いきれぬ？



■ 食材は無駄なく使いきる！

野菜の皮のきんぴら (P.6) や、魚の骨のから揚げ、だし昆布・削り節を利用した佃煮等、使い道を工夫してみましょう。



スイカの皮の白い部分を浅漬けに！

青じそや生姜を加えたり、ぬか漬けにしてもおいしいですよ！

■ 買い物にはエコバッグ持参！

P.4参照

手作りもステキ！

※写真は傘のリメイク



■ 生ゴミは出来るだけ水気を切る！

水分が多いと、焼却時の燃焼効率が悪くなります。水切りネットの利用や、はじめから、ぬらさない工夫をしてみましょう。



※コンポスト等を利用できればさらにgood！

■ 出来るだけ地元に近い産地の食材を選ぶ！

P.10参照

旬の食材は新鮮でおいしい！



■ 食べ残しをなくす！



とは言っても食べ過ぎは禁物です。健康のためにも、食べられる量を作りましょう。

■ 熱エネルギーは有効利用！

P.6・9参照

電磁調理器は、鍋を置く場所がずれないように！



■ 後片付けも気を抜かない！

P.3参照



使い終わったウィズユーカード等も有効に！

汚れを落として水・洗剤を節約！