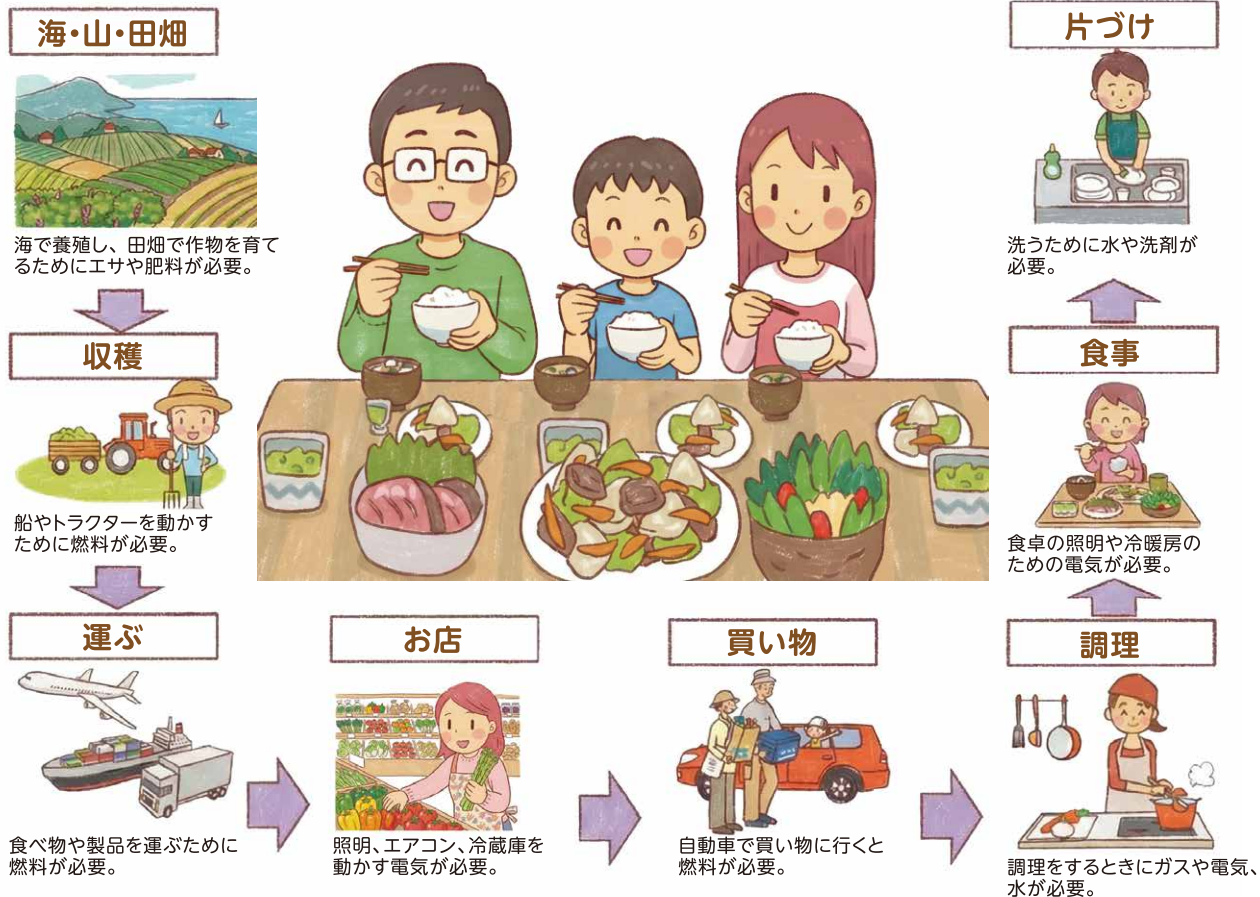


(3) やってみよう! ~エコクッキングにチャレンジ~

毎日の食事と環境問題は、どうつながっているかな?



エコクッキングのおすすめポイント

地産地消

地元の食材を選択することで輸送のエネルギーを節約しよう



ため水で洗う

洗いおけやボウルにためた水で洗い、最後に流水ですすごう



ふたをする

湯を沸かすときや、煮物のときはふたをしガス・電気を節約しよう



野菜は皮ごと

きれいに洗った野菜は、皮ごと・丸ごと調理し廃棄量を減らそう



火加減調節

なべ底から、炎がはみ出ない火加減で、料理に合わせて加熱しよう



エコウエス

なべや皿の汚れは不要な布(エコウエス)でふき取ってから洗おう



環境のことを考えた「買い物」「調理」「食事」「片付け」のことをエコクッキングといいます。自分のうちでは、どんなエコクッキングができるかな?