

皮ごと根菜とりんごの浅漬



<材料>

大根／50g
にんじん／50g
りんご／1/4個 (60g)

A 塩／小さじ1 砂糖・酢／各小さじ2 赤唐辛子／1本

<作り方>

- ①大根はいちょう切りにする。
にんじんもいちょう切りにする。
りんごは皮付きのまま芯を取り除き
縦半分に切り、薄切りにする。
- ②ビニール袋に①とAを入れ、よくもむ。
冷蔵庫で3～4時間ほどおいておく。

小松菜の醤油オイル漬



<材料>

小松菜／3株 (150g)

A しょうゆ／大さじ1と1/2
生姜すりおろし少々(チューブでもOK)
サラダ油／大さじ1/2

<作り方>

- ①小松菜は4センチ程度の長さに切る。
さっと水洗いする。Aと小松菜をビニール袋に
入れて、空気を抜いて冷蔵庫で1時間ほど漬ける。

豚肉のみそマヨ焼き



<材料>

豚ロース肉／2枚 (200g)

A みそ・マヨネーズ／各大さじ1
砂糖・酒／各大さじ1/2
にんにくのすりおろし少々(チューブでも)

<作り方>

- ①ビニール袋に肉とAを入れてなじませる。
- ②グリルなどで焼く。

「もったいない！から考えよう」
いま私たちにできる事～エコライフ～セミナー
活用レシピ



- ビニール袋も活用する
- 洗い物を減らす
- 自分の手を洗う回数も減らす
- 全てに身構えすぎない
- 毎食やることだけを意識しすぎない