

私のエコロジー料理

モロハイヤスープ 4人分

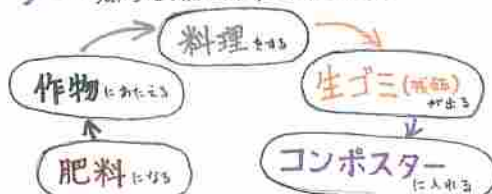
材料
と
つくり方

モロハイヤ(関東圏で採取)
小麦粉 大さじ4
バター 大さじ3
牛乳 大さじ4
固形スープ 2カプセル
塩 少々



エコロジーPOINT

※ 我が家では、台所から出た生ゴミをコンポスターで腐らせ、肥料にしています。



1. 細かく切ったモロハイヤを水でよく洗います。ミキサーにかけます。

2. バターと小麦粉をいたれ、溶かし牛乳とスープで伸ばし、フリームは一つもつづら。

3. 1の混ぜたものを2のスープにかけ、塩・コショウ・味を調整する。

4. お皿に盛りつける



私の地球に優しい調理

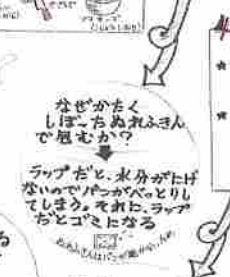
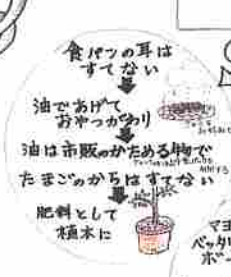
作った物
★ サンドイッチ
★ 缶スープ
★ 紅茶

1 材料をそろえる
～ サンドイッチ～
★ 食パン
★ トマト
★ たまご
★ ハム

2 下ごしらえをする
★ 食パンの耳を切る
★ トマトをスライス
★ たまごをゆで、マヨネーズをあえる

3 サンドイッチにする
★ パンにバターをぬる
★ お好みではさむ
★ かつくしぼったぬれふきんでサンドイッチを包む

4 缶スープと紅茶
★ 缶スープは缶からスープをだしてあたためる。
★ 紅茶はティーパックの紅茶色がついたら、ティーパックをビリのぞく



感想
今回料理をやっていて、こんなにリサイクルしたりできるんだと、とても驚きました。簡単な料理でもいらないようなサンドイッチも、いろいろゴミや汚れものができました。ぬれふきのときは、きつとゴミがなかなか取れなくて困ります。けれど、地球に優しくこのことを頭に入れて、今後何か料理して何か地球に優しいか考えていきたいです。



ちょっとした心遣いが、いろいろな場面に生かされています。毎日の生活で、できることから実践していくことが大切です。

エコイスト? エゴイスト?

スタート

