

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約3分



プチエコ

・気軽に簡単♪マグカップ1つで
スープが完成するので、調理器具
は一切不要です。

エコうまポタージュ

1人当たり185kcal / 塩分量0.5g
通常調理の場合：1人当たり218kcal / 塩分量2.8g



使わない

油

少なめ

あまり使わない
調理器具

排水

減らす

血液

サラサラ

CO₂

削減



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、
水環境と健康を考えたレシピです。

監修/東海学園大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ
ECO RECIPE

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

CO₂
削減

エコうまポターージュ



1人当たり：185kcal
塩分量：0.5g だよ

材料 (2人分)

- ・うまい棒・・・・・・・・・・・・4本
(コーンポターージュ味)
- ・顆粒コンソメ・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・360ml

作り方

- ① うまい棒は袋の上から細かくつぶす。
- ② マグカップに①のうまい棒、顆粒コンソメ、牛乳を入れ、電子レンジの600wで2分加熱する。

エコレシピは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検索

