

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

3分スープ

1人当たり37kcal / 塩分量1.0g

通常調理の場合：1人当たり37kcal / 塩分量1.0g

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

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!

名古屋文理大学 宮澤ゼミ 今井 智絵



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆名古屋文理大学と(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/名古屋文理大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ
ECO RECIPE

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

CO₂
削減

3分スープ



1人当たり：37kcal
塩分量：1.0g だよ

材料 (2人分)

- ・めんつゆ (濃縮) 16ml
- ・顆粒だし 少々
- ・お湯 300ml
- ・春雨 10g
- ・ふ 2個
- ・レタス 2枚

作り方

- ① マグカップにめんつゆ、顆粒だし、お湯、5～6cmに切った春雨、ふを入れ、電子レンジの600wで1分加熱する。
- ② 春雨が戻ったら、ちぎったレタスを入れる。

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

