

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約5分



プチエコ

- ・カップ1つでプチエコ!
- ・マシュマロを使って本格ムースの出来上がり!

名古屋文理大学 宮澤セミ 石黒茉衣

おどろき☆ムース

1人当たり75Kcal / 塩分量0g

通常調理の場合: 1人当たり320kcal / 塩分量0.4g

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

◆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・レシビ
ECO RECIPE

おどろき☆ムース



1人当たり：75kcal
塩分量：0g だよ

使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

材料 (2人分)

- ・マンゴーヨーグルト・・・・・・・・・・2個
- ・マシュマロ・・・・・・・・・・12個
- ・ミント・・・・・・・・・・2枚

作り方

- ① 耐熱のガラス容器にマシュマロ、ヨーグルトを入れる。
- ② 電子レンジで600w40秒かける。
- ③ よく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。

※ヨーグルトの味をかえると、いろいろなムースが楽しめます。

エコレシビは、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

