

エコクッキングをしたよ

三浦 大征

今日の活動は、えいようしの人たちにエコクッキングを教えてもらいました。
メニューは、

- 菜飯
 - ハフリカの肉詰めバーグ
 - 味噌汁
 - おやつキョウザ
- だし汁の、残のふりかけ
でした。このエコクッキングの目的は、水をあまり
使わないです。
菜飯のご飯は、洗わなくてもいい無洗米
を使いました。

おやつキョウザと、ハフリカの肉詰めバーグ
は油を使うけど、油の料が少ないおやつキョウ
ザを先に作りました。
味噌汁のだし汁のかすを味付けしてふり
かけをつくりました。
何もかもエコな料理でした。

