

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

# エコ・肉じゃが

1人当たり76kcal / 塩分量0.5g  
通常調理の場合：1人当たり359kcal / 塩分量1.6g

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

CO<sub>2</sub>  
削減



プチエコ

・気軽に簡単♪ポリ袋一枚で出来る  
ため、調理器具を少なくし、調理  
排水を抑えました！



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

使わない  
油  
少なめ

あまり使わない  
調理器具  
排水  
減らす

# エコ・肉じゃが



1人当たり：76kcal  
塩分量：0.5g だよ

## 材料 (2人分)

- ・乾燥マッシュポテト・・・・・・・・・・20g
- ・ソフトふりかけ・・・・・・・・・・大1  
(豚みそそばろ)
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・小1/2
- ・砂糖・・・・・・・・・・小2
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- ・お湯・・・・・・・・・・100ml

## 作り方

- ① ジッパー付きポリ袋に、乾燥マッシュポテト、ソフトふりかけ、しょうゆ、砂糖、塩を入れ、よく混ぜる。
- ② お湯を①に加え、やわらかく戻す。
- ③ 器に盛る。

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

