

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®

今日6月5日は世界環境デー

「エコうまレシピ」
食卓からエコライフ始めませんか。

豊栄トマトで「エコうまレシピ®」を作ってみよう!

リコピンたっぷり、旬の豊栄トマト。

ビタミンA、C、生活習慣病予防や老化抑制に効果があるとされるリコピンなど栄養たっぷりのトマト。新潟市の豊栄地区で栽培される大玉トマトは甘味と酸味のバランスが絶妙です。いまが旬の豊栄トマトは新鮮でおいしく、地産地消で輸送エネルギーを使わないエコな選択です!

料理研究家
中島 有香さん



企画・制作 / 新潟日報社 広告事業本部

豊栄トマトときゅうりの即席マリネ

エコうまポイント!

トマトときゅうりを一口大に切り、ムダなく丸ごと活用。塩、「ほんだし®」、お酢と混ぜるだけの、あっさり和風マリネです。

火を使わずできる地球にやさしいガスパチョです。「コンソメ」とトマトが好相性な一品。

エコうまポイント!

豊栄トマトの簡単冷製スープ

●材料(4人分)

豊栄トマト.....3個
玉ねぎ.....1個
セロリ.....1本
ツナ缶.....1個
「味の素KK コンソメ」顆粒タイプ.....大さじ1
塩、コショウ.....適宜
バジル.....4枚

●作り方

- ①「コンソメ」顆粒タイプを熱湯100ccで溶き、冷ましておく
- ②保存袋に豊栄トマトを入れ、手で握りつぶす
- ③ボウルにみじん切りにしたセロリと玉ねぎ、つぶした豊栄トマト、ツナ缶を入れて「コンソメ」顆粒タイプと混ぜ合わせ、塩コショウで調味する
- ④器に盛り、バジルを添えて完成!

Let's try!



「ほんだし®」120g箱
香り、コク、味わいそれぞれに優れた3種のかつお節を使用した「香り高くおいしい」和風だしのは素です。さっと入れるだけで、様々な和風メニューを簡単手軽においしく仕上げるができます。



「味の素KK コンソメ」顆粒 60g袋

今回使用したのはコチラ!

じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった洋風スープのは素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理が一層おいしくなります。

「味の素KK 丸鶏がらスープ」50g袋
丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した本格的な鶏がらスープのは素です。鶏だしの鍋や炒めものなど様々な料理をおいしくします。



豊栄トマトとチーズの簡単グラタン

エコうまポイント!

輪切りトマトと溶けるチーズを重ね、「丸鶏がらスープ」をひと振り。トースターでこんがり焼くだけでできる簡単・省エネレシピ。

「エコうまレシピ」とは

味の素KKは、「エコ」で「うまい(美味い・上手い)」レシピ、「エコうまレシピ」を提唱しています。毎日の食卓で簡単に出来るから、毎日地球にやさしい、そしておいしい。みんなで「エコうまレシピ」をはじめましょう!

- 「旬」の食材を選ぼう!
- 食材をムダなく活用!
- 手際よく、簡単に!

「エコうまレシピ」の三つのポイント

ホームページでは他にもいろいろな「エコうまレシピ」を紹介しています!

エコうまレシピ

検索

*「エコうま」、「エコうまレシピ」は味の素KKの登録商標です。