

おいしさ、そして、いのちへ。
Eat Well, Live Well.

AJINOMOTO®



6月5日は
世界環境デー

「エコうまレシピ®」で、 お茶を丸ごといただく。

新茶のおいしい季節です。
茶葉にはカテキンなどの栄養素が多く含まれていますが、抽出したお茶にはその4割程度しか入っていません。
つまり、残りの栄養は茶殻の中に。そこで、その茶殻を使ったお料理はいかがでしょう。
栄養がまるごと取れて、なおかつ残さずいただくことで、環境にもやさしい。
エコは毎日の食卓から。
やさしい『エコうまレシピ』で、自然体のエコライフを始めてみませんか？

しぞーか、いいとこ丸どり 茶ア〜ハン



こちらのレシピは、
SBSラジオ

ほのほのフイト
中村こずえの
smile for You

で紹介♪ ※番組は9:00～

本日正午
O.A

茶殻と梅の白和え



火を使わず、
混ぜるだけで簡単調理！
お茶と梅干しで、彩りもGood!

エコうま
ポイント

ティーポタージュ



エコうま
ポイント

残り野菜をムダなく活用。
お茶のほろ苦さが、クリームでマイルドに

お茶の葉つくだ煮



こちらのレシピは、
SBSテレビ

sole
ふんわり
で紹介♪

本日
AM9:55～
O.A

茶殻と桜えびのリゾット



静岡のお茶と、由比の桜えび。

これぞ静岡の「エコうまレシピ」!

【材料】(4人分)
茶殻…30g(急須一回分)／ベーコン…2枚／玉ねぎ…1/4個／生桜えび…120g／しめじ…1株／白ワイン…大さじ3／ご飯…1合分(320g)／水…200cc／「味の素KK コンソメ」固形タイプ…1個／オリーブオイル…大さじ1+大さじ1／塩・コショウ…少々／粉チーズ…大さじ1

【作り方】※調理時間目安15分

- ①しめじは、石突を切り落とし、小房に分ける。ベーコン・玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、ベーコン・玉ねぎを入れ、中火でしんなりするまで炒めたら、生桜えびを加える。色が変わったら一度火を止める。
- ③フライパンにしめじ、塩(ひとつまみ)、白ワインを加え、蓋をして中火で3分蒸す。
- ④ご飯をざるに入れ、流水で洗ってしっかり水気を切る。
- ⑤フライパンに水・「コンソメ」・茶殻を加えひと煮立ちさせ、ご飯とオリーブオイルを加え全体を混ぜながら煮る。
- ⑥水分が無くなってきたら火を止め、粉チーズ(大さじ1)を入れ、塩・コショウで味を調えたらできあがり。

エコうま
ポイント

・お茶を入れ終わったあとの茶殻をリユース
・ご飯はストックの冷やご飯や冷凍ご飯でもOK
・ごはんを温めなおさずそのまま水で洗って使うことで、省エネ&さらさらの仕上がりに



レシピ考案
フードコーディネーター
本田 淑美 先生

「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!



食材をムダなく活用!



「旬」の食材を選ぼう!



手際よく簡単に!

今回使用したのは
こちら! ……▶



じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッとつまった洋風スープの素です。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などが一層おいしくなります。



味の素KK丸鶏がらスープ]50g袋



「ほんだし®」120g箱

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。

味の素株式会社