

No. 6



お家で簡単時短野菜エッグケーキ



・野菜エッグケーキ

材料(2人分)

- ・卵 1個
- ・野菜 150g
- ・牛乳 150ml
- ・塩、適量



材料はこれだけです！



※作り方



- ・野菜を小さく切り、600wで、5分電子レンジで温める
- ・温めた野菜と牛乳と卵をミキサーで混ぜる
- ・お皿に注いで、600wで2分温めたら完成

アピールポイント！

- ご飯を作って余った野菜だけで簡単に作れる！
- 暖かくてもOK！冷たくてもOK！
- 火を使わない料理！

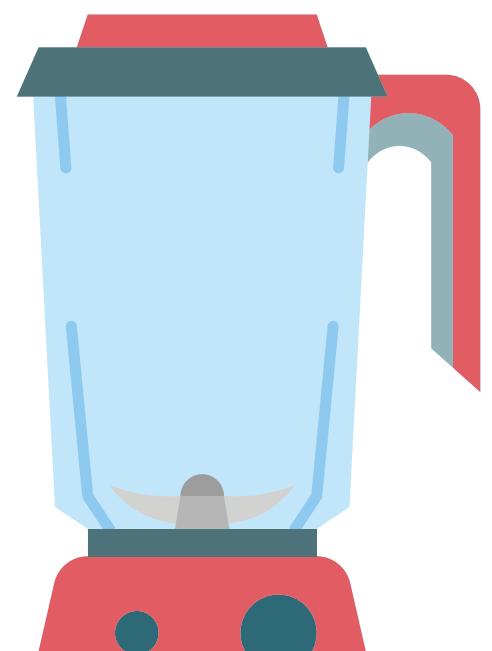


そして、最大のポイント！

この料理を仕上げるのに

使うのは、電子レンジとミキサー

だけ！



※エコポイント

- ・ キッチンの温度が上がりにくい
- ・ 調理時間短縮
- ・ ガス代の節約
- ・ 洗い物削減



僕たちの考えたエコレシピを世界 に広げたい！

- 地球温暖化
- 食品ロス
- 大気汚染

ご清聴ありがとうございました

