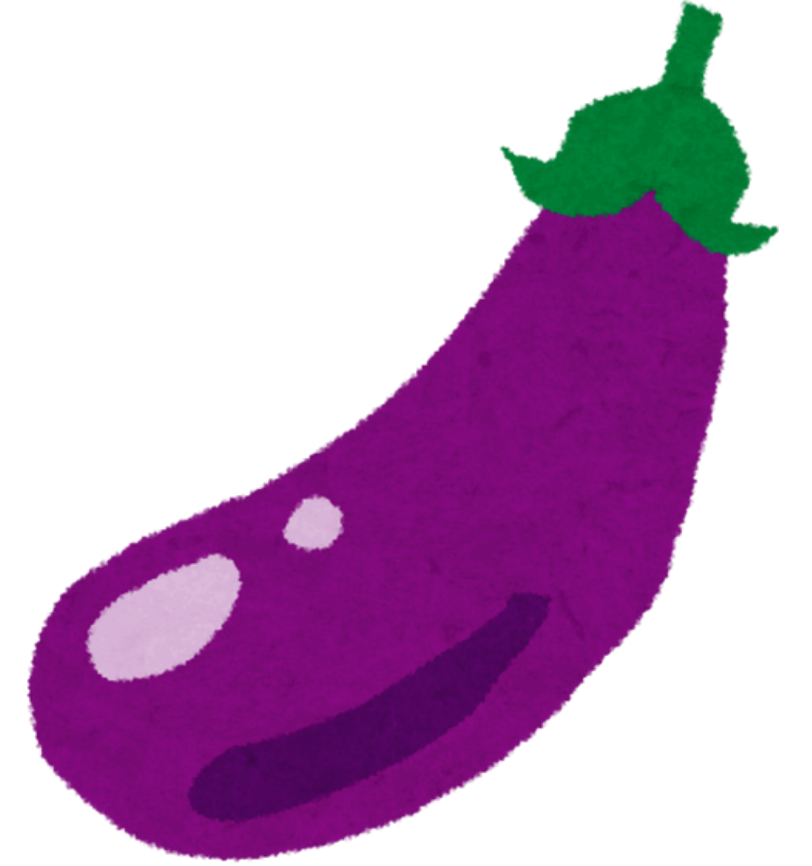
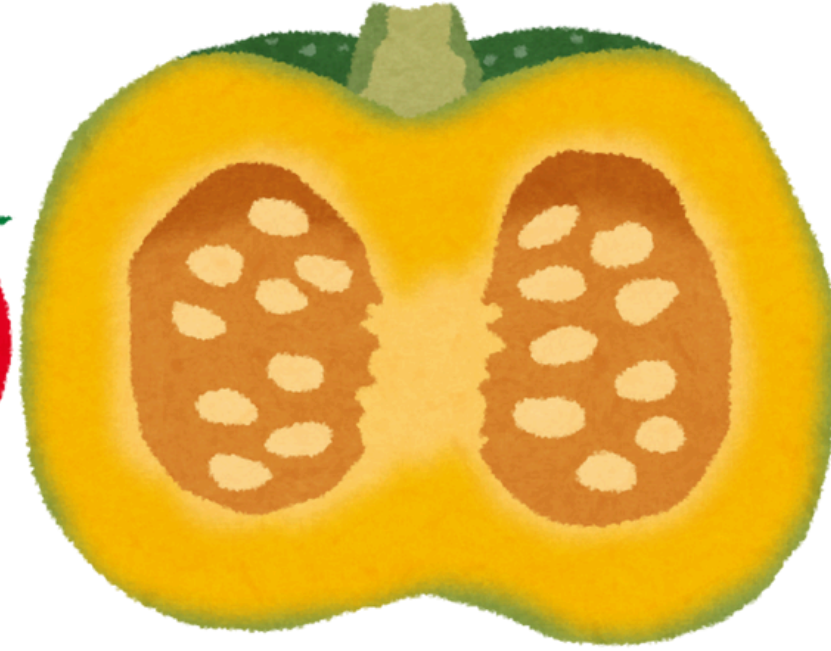
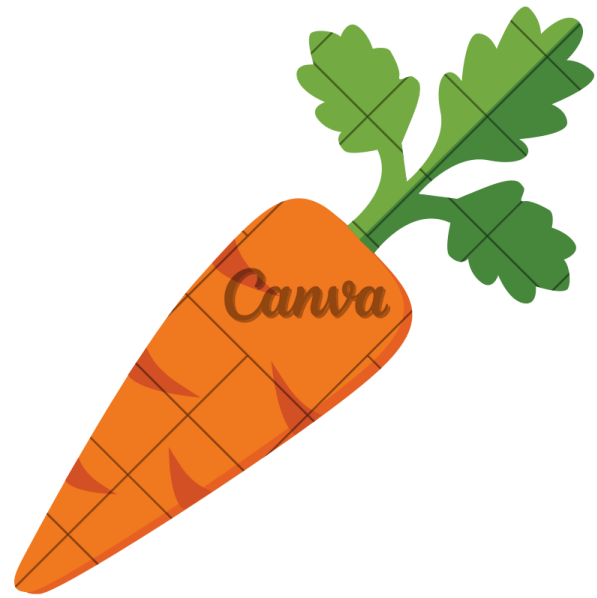


No. 6



# 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！

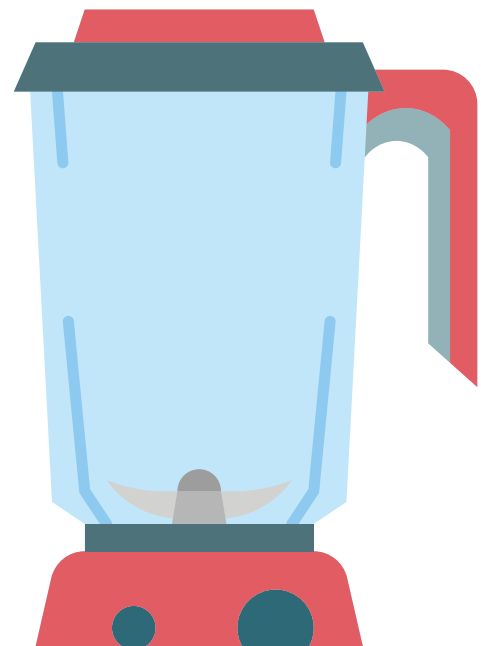


そして、最大のポイント！

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

ECCO



**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

