

# ステップ 3

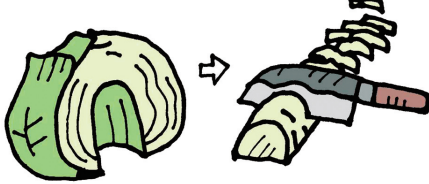
## エコ・クッキングを実践する!

エコ・クッキングとは、食べ物やエネルギーを大切にし、ごみを減らしながら環境にやさしい料理を作ることです。

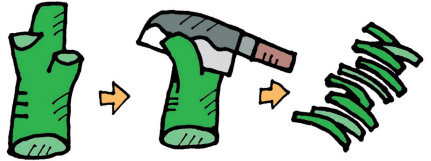
### 食材を最大限に利用するための **野菜の切り方** をマスターしよう!

何気に捨てている野菜の皮や芯などが、実は一番栄養がありおいしい部分です! 野菜を無駄なく使い切ると、生ごみも減り、栄養もまるごといただけます。

**キャベツ**・・・芯は切り取って、薄切りやみじん切りにして使います。



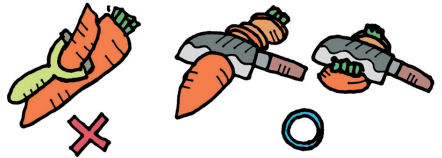
**ブロッコリー**・・・芯も皮をむいて使います。



**しいたけ**・・・石づきは小さく切り取り、軸は手で裂いて使います。

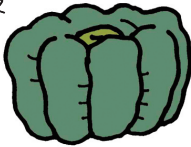


**人参**・・・皮には中心部分の数倍のミネラルがあるので、むかずに使います!



### かぼちゃの皮の天ぷら

かぼちゃの皮  
塩  
小麦粉  
揚げ油



かぼちゃの皮に、塩・小麦粉をまぶして、揚げ油で揚げろ。

### 軸マヨ炒め

生しいたけの軸（縦に裂く）  
ブロッコリーの芯（千切り）  
マヨネーズ  
しょうゆ  
油、ごま



フライパンに油を熱し材料を炒める。仕上げにマヨネーズとしょうゆ各少々を加え、ごまを振って出来上がり。