

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約20分



プチエコ

◆お手軽な三時のおやつに!
パイ生地をギョーザの皮に変えるこ
とで手間をはぶきました!

簡単アップルパイ

1人当たり30kcal／塩分量0g

通常調理の場合：1人当たり467kcal／塩分量2.4g



使わない
油
少なめ

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

血液
サラサラ

CO₂
削減



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、
水環境と健康を考えたレシピです。

監修／東海学園大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシぴ
ECO RECIPE

あまり使わない
調理器具
排水
減らす

簡単アップルパイ



1人当たり：30kcal
塩分量：0g だよ

材料 (5 個分)

- ・ギョーザの皮・・・・・・・・・・10枚
- ・りんごジャム・・・・・・・・・・スプーン1杯
- ・バター・・・・・・・・・・15g
- ┌ 卵黄・・・・・・・・・・10g
- └ 水・・・・・・・・・・5g

作り方

- ① クッキングシートの上に餃子の皮を置き、りんごジャム、バターをのせ、もう一枚の皮で包む。
- ② 卵黄を水で溶いたものをハケで塗る。
- ③ 200℃のオーブンで7～8分焼く。

エコレシぴは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検索

