

環境とカラダにやさしい
エコ・レシピ
ECO RECIPE

調理時間
約**3分**

3分スープ

1人当たり37kcal／塩分量1.0g
通常調理の場合：1人当たり37kcal／塩分量1.0g

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



プチエコ

◆気軽に簡単♪

マグカップ1つでスープが完成するので、調理器具は一切不要です！



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

3分スープ



1人当たり：**37kcal**
塩分量：**1.0g** だよ

材 料 (2人分)

- ・めんつゆ（濃縮）・・・・・・・・・・16ml
- ・顆粒だし・・・・・・・・・・少々
- ・お湯・・・・・・・・・・300ml
- ・春雨・・・・・・・・・・10 g
- ・ふ・・・・・・・・・・2個
- ・レタス・・・・・・・・・・2枚

作り方

- ① マグカップにめんつゆ、顆粒だし、お湯、5～6cmに切った春雨、ふを入れ、電子レンジの600wで1分加熱する。
- ② 春雨が戻ったら、ちぎったレタスを入れる。

