

「エコスタイル講座 ALOHA！ 心と身体をヒーリング」をレポート シアワセ気分になれるエコ・クッキング！

主催／東京ガス 協力／シティリビング



今回作ったのはロコモコ風プレート（コーンココナッツライス&グリルバーグ・パイナップルソースがけ）、ハワイアンペイ（デザート）、ハーブブレンドティー「南国の癒し」

エコ・クッキングホームページ
<http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocom/ecocooking/>

料理の実習では、ハンバーグとココナッツ風味がポイントのロコモコ風プレートと、ココナッツミルクの風味とミントのさわやかな味わいがおいしいデザートなどを作ります。デモンストラーションの後、さっそく実習開始。

「野菜にオイルをからめるときに、ホウルではなくフライパンを使い、残った油でいため物をしたりするのが新しい発見！ 自然にやさしいことをしてるんだって実感できました」（赤羽さん）、「ヒビッとコンロのタイマーは本当に便利ですね。両面焼き水なし

「野菜にオイルをからめるときに、ホウルではなくフライパンを使い、残った油でいため物をしたりするのが新しい発見！ 自然にやさしいことをしてるんだって実感できました」（赤羽さん）、「ヒビッとコンロのタイマーは本当に便利ですね。両面焼き水なし

アイデア満載のエコスタイル
東京ガスが主催する、シンプルに心地よく、ステキに毎日を過ごすためのアイデアが満載の「エコスタイル講座」が各地で開催されました。

今回のテーマは「ALOHA！ 心と身体をヒーリング」。講師の三神彩子さんのエコスタイルの暮らし「お待ちかねのクッキング！」

料理の実習では、ハンバーグとココナッツ風味がポイントのロコモコ風プレートと、ココナッツミルクの風味とミントのさわやかな味わいがおいしいデザートなどを作ります。デモンストラーションの後、さっそく実習開始。

「野菜にオイルをからめるときに、ホウルではなくフライパンを使い、残った油でいため物をしたりするのが新しい発見！ 自然にやさしいことをしてるんだって実感できました」（赤羽さん）、「ヒビッとコンロのタイマーは本当に便利ですね。両面焼き水なし



エコスタイルコーディネーター・三神彩子さんの講義は、エコスタイルに役立つアイデアがたくさんありました



自動炊飯機能を使ってご飯を炊いたり、両面焼き水なしグリルで野菜やハンバーグを…。タイマー付きなので効率よく料理できました