

# 環境にやさしいお料理のポイント

## 買い物

- マイバックを持っていく
- 包装が少ないものを選ぶ
- 必要な量だけを購入する
- 旬な食材を選ぶ、地産地消を心がける



## 調理

- 食材を無駄なく使ってゴミを減らす（野菜の皮や茎などもおいしく活用する、防災備蓄食材を活用する）
- エネルギーを上手に使う（余熱を使って調理をする、1つの鍋で同時に調理をする）

## 片付け

- 洗い物をするときは節水する（鍋や皿の油や汚れを洗う前にふき取る、洗いおけを活用する）
- 生ごみは水気を切ってから捨てる

