

ECSニュース No. 80

スタートの季節・・・4月です。ECSでは、昨年に引き続きエコecoに積極的に取り組んでいきます。実は今回で7回目の出店となる「Rojima (ロジマ)」に今月も出店いたします。ぜひ お立ち寄りください。

4月9日 (日) 開催
須賀川市結の辻 周辺 (NTTビル周辺)



Rojima (ロジマ) とは、須賀川の古くからの商店街で、ヒトとモノの交流が生まれることを目的にした手作り市です

ECSの取り扱い「手作り」はズバリECOエコです。ハギレを使った小物やエコキャップを使った商品、そしてメインはガスの配管を利用した男前なハンガーラックです!



ECSのお客様には
粗品プレゼントいたしますので
ぜひ お声かけください。



今月の作ってみよう にんじんのラペ

時短節約メニューが人気ですが、昨年からよく見るレシピ本は「作り置き」その中でもアレンジがきいて常備しやすいニンジンのラペです。冷蔵庫で一週間は保存できますので、多めに作っておけば、ツナ缶とあえたり、炒り卵とあえたり、パンにもご飯にも合う優秀なサブおかずです。基本の味付けに、マスタードを加えたり、ナッツをちらすと歯ごたえのよいアクセントになります。すぐに召し上がれますが、ねかせることで、よりしっかりと味がなじみます。しっかりと消毒した保存容器で保存しましょう。

- | | | |
|----------|--------|--|
| にんじん | 中2本 | にんじんは、皮ごとごく細かい千切りにします。 |
| ■ドレッシング | | ドレッシングの材料を、よく混ぜ合わせます |
| 白ワインビネガー | 大さじ4 | |
| または米酢 | 大さじ4 | |
| オリーブオイル | 大さじ2 | 千切りにしたにんじんに、ドレッシングを2~3回に分けて加えながら、よく混ぜ合わせます |
| 砂糖 | 小さじ1 | |
| 塩 | 小さじ1/4 | |
| 黒こしょう | 1振り | |



リユースマスターにご相談ください

ECSのサービスのひとつである [エコ] これまでも、エコキャップの寄付などリサイクル活動に力をいれてきましたが、そこで、エコ活動の基本の [4つのR] のリユースに着目しました。

リユースとは・・・

R

4つのR

リフューズ (Refuse)

リデュース (Reduce)

リユース (Reuse)

リサイクル (Recycle)

一度使った物を廃棄せず、そのままの形で再利用する事をいいます。

ビール瓶や一升瓶など洗って何度も繰り返し使用する事や、着なくなった服などをフリーマーケットに出すことなどを言います。

モノを捨てずに循環することで、環境資源に優しいリユースの知識や技術でお手伝いさせていただきます。

担当 江連・嶋田まで 75-1075

- 1位 にまご
- 2位 牛乳
- 3位 ドレッシング
- 4位 豆腐
- 5位 豆板醤

← 各本番ですわ。

左のランキングは、ほにの「順位」と

思いませんか？冷蔵庫にあまりからびた
ランキングです。今日は、ecoの言葉を

たくさん使っています。節約レシピの基本は

「ほん」としても食材をつかひきることが大前提なんです。

とはいえ私も、いろいろと、あまらせがち... 買い出しからです...」

来月からも節約レシピや役に立つ情報をのせていきたいと

思っています。



E・C・S株式会社:

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6

TEL 0248-75-1075 FAX 0248-63-3520

ホームページ e-c-s.jp

