

Eat Well, Live Well.

Aj

AJINOMOTO.



皮イイ!!!

Kawaii!!!

皮も捨てないフードロス対策を味の素(株)から。

捨てたもんじゃないね!



Carrot

見ためも皮イイ! にんじんリボンサラダ

にんじんにはピーラー! さっと茹でて氷水で冷ませばシャキシャキに。「ピュアセレクト®マヨネーズ」+レモン汁+オリーブオイルでどうぞ。



盛り盛りイける! キャベツ外葉のもみ漬

キャベツの外葉は湯通ししてから細切りにして「ほんだし®」と塩で揉むだけ。トマトや塩昆布を加えるのもイイ!



asparagus

薄切りがポイント! シャキッとペペロンチーノ

グリーンアスパラガスは皮ごと薄切りにするのが程よい食感のコツ。パプリカと合わせれば食感プラス彩りもGOOD! 味付けは「コンソメ」で手軽に!



potato

カリッと皮ウマ! ジャガチップス

じゃがいもは芽をくりぬいてから皮ごと薄切りに。水にさらしてから水気を拭いて揚げれば少量の油でもカリカリ! 「瀬戸のほんじお®」をバラッと。



lotus root

皮ごと! れんこんすりおろしスープ

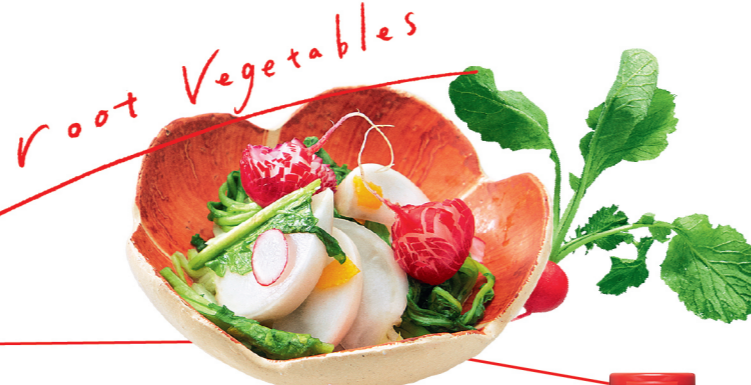
れんこんは皮ごとすりおろしてスープに。「中華あじ」と水溶性片栗粉を加えて、口当たりのいいとろみスープの完成!



nagaimo

シャキシャキ! 長芋の皮ごとソテー

長芋は皮ごと1センチの輪切りにソテーにバターと「Cook Do®香味ペースト®」で炒めればおかずにもおつまみにもなる!



root vegetables

根も葉もイける! 根菜マルッと漬

かぶやだいこんは皮ごと浅漬けに。ラディッシュは根も葉もそのまま! 塩と「味の素®」だけで、おいしい!



orange

トーストに! アイスに! 皮ごとマーマレード

オレンジは皮の千切りと果肉のざく切りを煮詰めてマーマレードに。「パルスイット®カロリーゼロ」でヘルシー!



皮の良いとこ、“皮イイ”ところ。カラダも地球もよろこぶ エコ料理を味の素(株)の多彩な商品がお手伝いします。

Eat Well, Live Well.



皮はしっかり水洗いをしてから料理しましょう。