

「えこいち」通信販売のご案内

■お申込方法

商品ごとに申込先及び申込受付方法が異なりますので、次ページ以降、各商品の「お申込案内/FAX注文票」をご確認下さい。

■ファクシミリ申込の場合

お求めになる商品のFAX注文票に必要事項をご記入の上、記載されているFAX番号宛に送信して下さい。

送信の際は、記入もれ、FAX番号、送信面にお間違いがないかご確認ください。送信エラーがあった場合、ご注文をお受けできないことがあります。なお、同じものを再度送信するとトラブルの原因になりますのでご注意ください。

■メール申込の場合

(FAX注文票を参考に、以下の内容をご明記ください)
商品番号、商品名(価格)、数量、お名前、ご住所、ご自宅の電話番号、日中の連絡先(携帯電話など)、商品のお届け先(ご住所と違う場合)

■お電話申込の場合

電話番号をお間違いのないようおかけください。ご注文の際「えこいちを見た」とお伝えいただくとスムーズです。

■お申込の際の注意事項

複数の方法を併用したご注文は間違いの原因となりますので、ご注意ください。

■お届け

<各店舗より直接お届け>

商品は提供者よりお客様に直接発送されます。商品発送予定日は各店舗により異なります。送料は商品により異なります。

■返品・交換

返品、交換の際はまず商品ごとの申込先に、到着後1週間以内にご連絡をお願いします(食品は不可)。

- ・返送先は提供者になります。
- ・お申込と異なる商品が届いたり、万一不良品・破損品が届いたりした場合はお手数ですが各店舗へご連絡下さい。
- ・下記の場合の返品・交換はお受けできません。ご了承ください。

- ☆食品(破損品、不良品除く)
- ☆一度ご使用になったもの
- ☆お客様が破損、汚損されたもの

お問合せ ※商品のご注文はできません

NPO法人北海道グリーンファンド

☎011-280-1870(平日9:00~18:00)

エコ クッキング ムダなく! おいしく! eco cooking

野菜のいつもは使わない部分もおいしい料理に変身します。ひと工夫して心ゆくかな食卓を!



■野菜の皮だけカリッと揚げ

野菜の皮はゴワゴワしていますが、揚げるとシャキシャキに。ブロッコリーの茎の皮も筋が気になりません!



■材料(4人分)

大根の皮・ブロッコリーの茎の皮・ニンジンの皮を合わせて100g程度、衣[薄力粉30g、ベーキングパウダー小さじ1/6、水60cc]、揚げ油適量、カレー塩(塩とカレー粉を混ぜたもの)適量

■作り方

- ①野菜の皮はせん切りにしてボウルに入れる。
- ②衣の材料を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を1cmほど入れて熱し、②をスプーンですくって入れ、周囲が固まってきたら返してカリッと揚げ焼きする。
- ④お好みでカレー塩をつけて食べる。

■野菜使い切りオープンオムレット

皮だけでなく、大根の葉、キャベツの芯、ブロッコリーの茎など、野菜をすみずみまで使い切るレシピです。ビタミンたっぷり!



■材料(4人分)

キャベツの芯・大根の皮と葉・ブロッコリーの茎・ニンジンの皮を合わせて150g程度、ベーコン(ブロック)50g、ニンニク1片、卵4個、A[コンソメ顆粒小さじ1/2、塩・コショウ少々]、オリーブ油適量

■作り方

- ①野菜の芯、皮、葉、茎とベーコンは粗みじん切りにする。
- ②ニンニクはみじん切りにする。
- ③ボウルに卵を入れてほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油と②を入れて炒め、香りが出たら①を加えて炒める。③を流し入れて大きく混ぜ、弱火で両面をじっくり焼く。
- ⑤粗熱が取れたら食べやすく切って器に盛る。

料理制作・撮影 中本ルリ子(フードコーディネーター)
札幌で料理教室「KITCHEN TOOL」を主宰。ほくでんマドレ講師、「道新ポケットブック」でのレシピ提案など幅広く活躍。ベジタブル&フルーツマイスター。