

大阪ガスネットワーク出前講座



エコ・クッキング

学んでみよう 始めてみよう

日 時：7月30日（火） 10:00~13:00

参加料：800円/1組（2名分）ロクハ荘調理室

定 員：6組（先着順） お子さんと保護者

申 込：7月7日～ 直接・電話・FAX

持ち物：三角巾・エプロン・お茶などの飲料

エコ・野菜炒め

旬の野菜を使う
捨てる部分を少なく
炒める順番を工夫

エコ・味噌汁

旬の野菜を使う
大根の皮や葉っぱも利用

エコ・ふりかけ

出汁を取ったカツオを利用

エコ・ご飯

無洗米の利用
鍋での炊飯

