

少人数家庭

にもオススメです！



楽でおいしくロスがでない

野菜の蒸し煮・重ね煮

参加費・材料費
1人 600円

2025年
1/25 土

時間 10:30~13:30 対象 高校生年代以上の方
(一人暮らしをしている方、予定している方も歓迎)

会場 京都市伏見区深草池ノ内町13
京エコロジーセンター-3F エコ厨房

持ちもの 手拭きタオル、食器拭きタオル、筆記用具
※ 洗いや簡単な調理補助がございますので、
必要な方はエプロンをご持参ください。

申込制・先着16名【×切：1/21(火)】

冷蔵庫に余りがちになっている野菜はありませんか？
「蒸し煮・重ね煮」で、野菜をまとめて調理・保存しておけば、食べきれぬ分ずつ使えるので、食べ切れなかったり、使う前に傷んで捨てるロスを削減！おいしくたくさんの野菜もとれます。この講座では、講師が調理法をデモ形式でご紹介。食材を無駄にしない切り方や食品ロス削減のミニ講習もあります。調理法を覚えて、今日から実践しましょう！



講師

キッチンにしまち 主宰
山崎 雅子 氏



コーディネーター

ひのでやエコライフ研究所
大関はるか 氏

今回のこんだて

ごはん・お茶付き

- ・米粉と豆乳のシチュー
 - ・ポテトサラダ
 - ・揚げないコロッケ
 - ・ツナカレー炒め
 - ・味変キャベツ&もやし
- 仕入れにより変更となる可能性がございます。



↓詳細・申し込みはこちら



京都市ごみ減量推進会議

<https://kyoto-gomigen.jp/>

TEL.075-647-3444 gomigen@kyoto-gomigen.jp

＼団体でのお申し込みはご遠慮願います／

