



## 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：8月4日（木） 10:00~13:00

参加料：800円/1組（2名分）

定員：6組（先着順） 小学生と保護者

申込：7月3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・ご飯

無洗米の利用  
鍋での炊飯

### エコ・ふりかけ

出汁を取ったカツオを利用

### エコ・味噌汁

旬の野菜を使う  
大根の皮や葉っぱも利用

