

ECO eco

カフェ

Vol. 1

「重ね煮」はいかが？

カゼに負けない

おいしくて簡単！



おいしい

かんたん

暮らしのなかで、エネルギーや食について
考えようという学習・実践シリーズです。

まずは、簡単で健康的、そして、とてもエコな
「陰陽調和の重ね煮」を学びませんか？

安全な旬の野菜を丸ごと使い、1つのお鍋に重ねて煮るだけ。
すばやく調理できてエネルギーも節約、
ダシを使わなくても驚くほどのおいしさ！です。

そんな「陰陽調和の重ね煮・冬バージョン」を
料理研究家・梅崎和子さんに教えていただきます。

育児や仕事に追われるママやパパにもきっと役立つはず。

当日は、できる限り地元で収穫された
無農薬野菜を使います。

< 調理実習メニュー >

- 炒り玄米ご飯
- 豆乳呉汁
- 八宝うま煮
- さつまいもとりんごの葛あん煮
- 梅醤番茶
(簡単な手当て法を教えていただきます)

と き 2019年1月21日(月) 10:00 ~ 13:00

ばしよ とよなか国際交流センター料理室

(エトレとよなか6F) (阪急「豊中」駅西側・直結)

講 師 梅崎和子さん (料理研究家・いんやん倶楽部代表)

参加費 1,500円 (お子さまは無料ですが、料理は大人の分を取り分けるか別途ご用意ください)

持ち物 エプロン、バンダナ、お手拭き、筆記用具

託 児 お子さま同伴でご参加ください。安全管理につきましては自己責任でお願いします。

定 員 30人

主 催 NPO法人豊中市民エネルギーの会・女性部、ENJOY♡こどもごはん、
NPO法人自然派食育・きちんとごはん、NPO法人花と緑のネットワークとよなか

申し込み締め切り 1月14日(月) ※キャンセルの場合は必ずお知らせください。

連絡・申し込み先 090-1143-6158 (衛藤) takaha@pearl.ocn.ne.jp (高橋)



ECO eco

カフェ

Vol. 2

講演会

「子育てといのちと食」(仮題)

とき…3月10日(日)

講師 吉田俊道さん

(NPO法人大地といのちの会代表)

※詳細は後日お知らせします。

NPO法人豊中市民エネルギーの会・
女性部はすべて登録団体です。