

回覧

定員30名

環境にやさしいクッキング講座

- ・ごみの削減・・・残り物を使ったり、調理くずを少なくする工夫
- ・エネルギーの節約・・・ガスや電気、洗い物などの水の量を減らす工夫

“環境にやさしいクッキング”を毎日の食事の中で意識し、ごみとCO₂を削減することが、環境にやさしい生活につながります。

環境にもからだにも優しく、おいしい料理のメニューを用意しました。フライパン一つで作れる節水スパゲティーや、レンジで作るヘルシーな肉巻きをご紹介します。参加を希望される方は、岡谷市環境課までお申込みください。

(先着順とし、定員に達し次第締め切ります)

日時 令和8年2月5日(木) 午前10時～午後1時
(受付 午前9時30分より)

会場 保健センター 2階 栄養指導室

講師 岡谷市食生活改善推進協議会

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タッパー

材料費 500円(当日受付で集金します)

メニュー ①「節水ワンパンメニュー」

⇒骨太クリームスパゲティー

②「カット野菜やレンジの活用法、皮も全部食べ切り料理」

⇒千キャベツの肉巻き、さつまいも&りんご煮

おひとりでも、1人暮らしをひかえた学生さんも大歓迎♪



申し込み先：岡谷市市民環境部環境課

電話 23-4811 FAX 22-7281

ネットでのお申し込みは 右QRコードから

締め切り日： 1月16日(金)



※人数制限がありますので、事前に電話またはQRコードから環境課へ申し込んでください。

○主催 環境市民会議おかや(エコライフ岡谷)・岡谷市