

講座名

2-4 もったいないcooking

おすすめ年齢

親子～大人

受講者人数

10～30人程度

講座時間

2時間

難易度

簡単

普通

難しい

1

2

③

4

5

内容

料理の献立や食材を工夫することで環境にも配慮できる事を知ってもらいます。

家庭でもすぐに実践できる内容になっています。

献立は旬の野菜を中心に考えたオリジナルです。(トマト巾着・大根グラタン・白菜リゾット・たっぷりキャベツ炒め・なんでもオヤキ等)

*レシピは事前にお送りします。

*材料は当方で購入して持参することもできます。

*事前にお持ちの調理器具などの確認をさせていただきます。

*受講者が用意するもの エプロン・三角巾



講座の様子



献立例(白菜リゾット)



献立例(なんでもオヤキ)

教材費

300～500円程度(材料代)

講師料

予算があるところは、下記の講師料をいただくと幸いです。

地域活動リーダー1時間単価 2,300円/1人×2時間×2人分

(ご相談に応じます。講師料は、活動資金として次の活動へ使わせていただきます。)

実績と過去の受講者の感想

実施会場：公民館

・食材を余すことなく使いきれてよかったです。

・簡単でおいしかったので、家に帰ってもう一度作ってみたいです。

申し込み連絡先

ベスタ代表 松竹恵里子 TEL 090-8765-5566 FAX 092-806-6735

メールアドレス ume04050418@yahoo.co.jp