

# 使い切り料理で 美味しく楽しく

## ～捨てる前のひと工夫～

食べられるのに「ごみ」になってしまっているものが意外に多いのが、家庭から出る生ごみ。いわゆる「食品ロス」です。でも捨てられている皮や株の部分は栄養が満点です。

今回はこれからは旬の秋野菜を使い切って美味しく栄養満点の料理方法を実習し、みんなで情報交換しながら会食をします。

環境にも良く、キッチンはずっきり

**日時** 10月23日(火) 10:00~12:30

**場所** 長野市ふれあい福祉センター

**参加費** 500円

**定員** 20名

(申し込み順)

**内容**

☆玉ねぎ、キャベツ、人参などを使って調理実習

★情報交換しながら会食

**持物**

- ・三角巾
- ・エプロン



picca.jp - 5959265

主催：NPO法人「みどりの市民」

### <お申込み方法>

電話かFAXで10月19日(金)までに下記へ  
NPO法人みどりの市民 担当:渡辺

TEL & fax: 026-269-5092 携帯 090-2447-8169