

実践!

参加無料

# エコクッキング講座

日時

2023年1月29日(日)

- ①午前の部: 9:30 ~ 12:00
- ②午後の部: 13:00 ~ 15:30

エコクッキングとは...

なるべくゴミが出ないように  
食材を無駄なく使う調理方法です。  
おいしく環境に優しい**エコクッキング**  
に挑戦してみませんか?

場所

岩手県民情報交流センター  
アイーナ 調理実習室

メニュー

「さつまいもを食べ切ろう♪」



- ・ さつまいも豚汁
- ・ お芋の肉巻き
- ・ さつまいもとチーズの  
コロコロサラダ

講師

岩手県環境アドバイザー  
岩手県地球温暖化防止活動推進員  
岩手県食の匠

若生 和江 さん

それでも出た  
「生ごみ」は水切りをして  
水分を減らしましょう!

定員

①午前の部・②午後の部  
2名×4組ずつ(要申込)

※定員になり次第、締切となります

対象

小学校3年生以上、  
大人1名を含む 2名1組で  
お申込みください

主催: 特定非営利活動法人いわてNPOフォーラム21  
(エコ協力店いわて認定制度 運営受託)



# お申し込み方法

参加申込書をご記入の上、下記のFAXかEメールまでお申込みください。

## 申込先

特定非営利活動法人 いわてNPOフォーラム21 (担当 澤田、川村)

FAX:019-681-0587

Eメール:sawada@iwate-npo.net

お申込み期限： 1月24日(火) (※定員になり次第締め切りとなります)

## 注意事項

- ・ 託児等是对应できかねますので、ご注意ください。
- ・ 当日は、それぞれエプロンと三角巾をお持ちください。
- ・ 新型コロナウイルス感染症などの状況により、講座の開催が中止、または、内容が変更になる場合がございます。

## 1/29(日)エコクッキング講座 参加申込書 (①午前の部・②午後の部)

希望の時間帯に○印をお願いします

参加者	代表者・保護者 氏名	ふりがな		歳
	氏名	ふりがな	続柄 子・その他 ( )	歳
住所		〒		
電話番号 メールアドレス				
アレルギーの有無				