

“正しい調理”で
美味しく残さず
いただきます！

大切な食べ物を美味しく無駄なく使って
環境や家計、家族にもやさしく！

食品ロスのアンケートで上位を占める、家庭で残りがちな食材を中心に使ったメニューを作ります。料理終了後には食材や調理、保存方法、使い切りなど実践的で役立つ情報をたっぷりお伝えします！



*** 絶品！しっとりチキンの中華サラダ**

茹でない、ゆでチキンを作ろう！

*** 手間いらずの鯛ごはん**

アイデアで楽々鯛の炊き込みご飯

*** 肉が美味しく、身体に優しいとん汁**

肉の加熱方法でこんなに変わる美味しさ実感

*** 砂糖を使わない！でも甘い切り干し大根の五目煮**

砂糖を使わないのに甘さが出る不思議な方法



*** マーサ特製、揚げ茄子と海老のマリネ** カロリー70%オフの方法で作ります

*** あるもの野菜で作る薬膳キーマカレー&雑穀ライス**

冷蔵庫に常備しているものを中心に作る時短で健康カレー

9/19

*** 冷凍きのこのサブジ** きのこは冷凍するとうま味と栄養がアップ、サブジとはインドの炒め物です

*** 自家製チーズとジャムのカップケーキ**

残りがちな牛乳でチーズを作れば冷凍も可、これも残りがちなジャムとで美味しいケーキが出来上り！



講師 **フルタニ マサエ氏**

料理研究家、食品ロス削減推進の会顧問
マダムマーサ・クッキングスタジオ代表

和洋中の料理やお菓子をはじめ食文化の世界を幅広く学び、主婦から料理研究家に転身後、大手企業などの料理教室、イベント、セミナーなどの講師を勤める傍ら、横浜市で「マダムマーサ・クッキングスタジオ」を主宰する。ボランティア団体「食品ロス削減推進の会」「食育推進の会」代表として活動。著書は「こどものかわいいおべんとう」「冷凍でかんたんお弁当レシピ」「作りおきレシピ 300」など 30冊を超える。

知ってる？
日本人1人当たり換算するとお茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられています

ショック!!
家庭では食品ロス全体の約半分にあたる年間289万トンが発生しています

ストツプ! 我が家の 食品ロス

全2回・いずれも木曜:
10:00~13:00

会場 大和市文化創造拠点 シリウス6階 生涯学習センター611 調理実習室

対象 大和市内在住・在勤・在学の方、全2回に参加できる方

定員 20名(定員を超えた場合抽選となります)

参加費 全2回 1,000円 ※初回にお支払ください。返金はできません。

※8/8(木)以降にキャンセルされた場合は、キャンセル料300円がかかります。

申込 窓口または官製はがきにて、下記の事項を漏れなくお書きください。

- ① 講座名 ② 氏名(ふりがな) ③ 郵便番号 ④ 住所
- ⑤ 電話番号 ⑥ 食物アレルギーの有無 ⑦ 年代

送り先 〒242-0016 大和市大和南 1-8-1 大和市生涯学習センター行

※大和市外に在住で大和市内在勤・在学の方は、その旨をお書きください。※はがき1枚につき1名のお申込みとなります。※当落結果は開催1週間前をめどにお知らせします。講座3日前までにご連絡のない場合は、お問い合わせください。

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。※本講座ではIH調理器具を使用します。※食物アレルギーについては、自己責任においてご参加いただきますようお願いいたします。

アクセス 小田急江ノ島線・相鉄本線
大和駅から徒歩3分



※ 駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。

申込締切 **8/25 日** 当日必着

