

エコーザ  
ECO+講座に行こうZa

地球にやさしく、私にもやさしい講座

食材を無駄なく使い、エネルギー（ガス・電気）や水を大切にし、食品ロスや生ゴミを減らせるような環境に優しい料理方法を学びましょう！

第3弾

エコクッキング

ECO!

COOKING!

アンコール  
だニャン

大好評だったエコクッキング  
受講のチャンスです！

あまりがちな  
あの食材の  
リメイク術も  
ご紹介！

エネルギーのECO  
ワンパンクッキング

主菜からデザートまでフライパンひとつで5品！

★とき 3月19日（木）  
9:30~12:00

・フライパンひとつで料理を完成させ、  
工程も少なく、洗い物も減らせて  
節水に繋がる一石二鳥の  
ワンパンクッキング！



★講師：江川 真美氏（コミュニティカフェRaki 主宰・坂井市環境推進員）

★ところ：三国コミュニティセンター

★参加費：1,400円（受講料200円+材料費1,200円）

★定員：15名

★持ち物：エプロン、パンダナ、お持ち帰りタッパ（試食あります）

★申込開始：3月4日（水） 9:00

★申込締切：3月13日（金） 17:00

★お申込み・お問合せ 三国コミュニティセンター（平日 9:00~17:00）

Tel 82-6400 E-Mail: mikuni-co@city.fukui-sakai.lg.jp



QRコードからも  
お申込みできます

