



あまった食材、スープにしちゃおう！

食べつくスープ!

料理教室 参加者募集のお知らせ

日時 **10月26日(土)**
10時30分～13時

会場 **東京ガスキッチンランド浦和**

(さいたま市南区別所7-1-1)

※ JR埼京線・JR武蔵野線「武蔵浦和駅」東口徒歩5分

※ 現地集合・現地解散（交通費は各自ご負担ください）



参加費 **無料**

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)
申込 別添の申込書に必要事項を記入し、
ご提出ください。



お問い合わせ：さいたま市資源循環政策課

TEL 048-829-1338 FAX 048-829-1991 E-mail shigen-junkan@city.saitama.lg.jp

食べつくスープとは？

さいたま市では、市内で収穫されるお米の約2倍の量の食品が、まだ食べられるのに捨てられています。
食材をムダにしないために、余った食材は、とにかくお鍋で煮込んで「**食べつくスープ**」！
食品ロスをおいしく減らす、新しいライフスタイルです。

エコ・クッキングとは？

エコ・クッキングは、身近な食生活からはじめるエコ活動。
環境を思いやりながら、「買い物」「調理」「食事」「片づけ」をすることです。
食材をムダにしないだけでなく、ガス・水を省エネできる調理方法を学ぶことができます。
当日は、調理中に使用したガス・水の量を計測し、グループごとに使用量を発表します！
※「エコ・クッキング」は、東京ガス㈱の登録商標です。

当日のメニュー

下記の全5品（表面の写真参照）を、参加者の皆さんに作っていただきます。

- ・シュークルート（スープ）
- ・長ネギとカブのオイル蒸し
- ・キノコの香草バター焼き バゲット添え
- ・サーモンのリエット
- ・パンベルデュ ベリーソースをかけて

▼ 調理の様子



① 調理の流れを講師が実演・説明します。



② 調理スタート！



③ わからないことは講師が教えてくれるので、初心者でも安心。



④ おいしい料理のできあがり！
（画像は今回のメニューとは異なります）