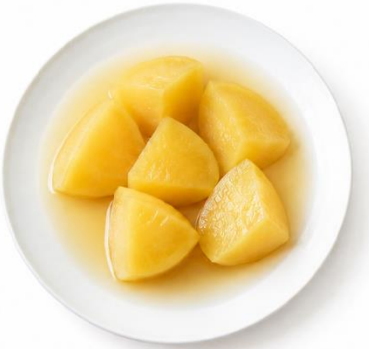


旬の食材を丸ごと使い切る！



「捨てる部分」もおいしく料理してみませんか。

【サツマイモの例】



皮を厚めに剥いてレモン煮を作ります。



皮をむかないサツマイモを使って酢豚を作ります。



皮をむかないサツマイモを使って油で揚げない大学芋を作ります。



厚めに剥かれた皮を使ってきんぴらを作ります。

【えのきの例】



カサを使って中華スープを作ります。



石づちを限りなく薄く切り軸を使ってバターソテーを作ります。



日時 10月3日 土 10:00-13:00

定員 15名

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

参加費 500円

講師 岡山友の会のみなさん

●9月29日(火)以降のキャンセルの場合は参加費をお返しできません。

●大雨特別警報・暴風警報が発令されている場合、また悪天候が予測される場合は、開催を中止します。

●活動の様子は、写真や動画として撮影し、広報等に使用させていただきます。

●申込時にお預かりした個人情報は、講座運営以外の用途では使用しません。

●食中毒予防のため、料理の持ち帰りはご遠慮ください。

食材を無駄にしない裏技についての講義もあります。

○鮮度を保つ工夫

○保存方法

○冷凍技術の上手な使い方

10月3日 土曜日

9月3日(木)9:30から受付を始めます。参加費を添えてお申し込みください。

申込み・問い合わせ：瀬戸公民館 ☎ (086)952-4146

10.3 旬の食材を丸ごと使い切る(秋編)参加申込書

参加者氏名	
参加者連絡先	

預かり証

令和8年 月 日

様

金 500 円

但し 旬の食材を丸ごと使い切る講座に係る材料費として

【取扱者】岡山市立瀬戸公民館 印