

奈良県環境県民フォーラムの エコクッキング教室

奈良県
エコキャラクター
な〜らちゃん



メニュー

- ・さつま芋ごはん（鍋帽子®）
- ・白菜と豚バラ肉ミルフィーユ風鍋（鍋帽子®）
- ・カスタードプリン（鍋帽子®）

※メニューは変更する場合があります。

鍋帽子®で手軽にエコ！
〜鍋帽子®ってこんなにすぐれもの〜



さつま芋ごはん



白菜と豚バラ肉
ミルフィーユ風鍋



カスタードプリン

日時：令和8年2月19日（木） 10時00分～13時30分

場所：奈良市ボランティアセンター（奈良市法蓮町1702-1） 1階調理実習室

電話：（0742）26-2270

参加費：800円／人

内容：エコ講座、鍋帽子®を使った調理実習、後片付け

募集人数：12名（先着順）※最少催行人数 4名

参加申込：裏面の参加申込書を郵送またはFAX もしくは「奈良スーパーアプリ」より申し込み ※右記のQRコードから直接申し込みが可能です

申込締切：令和8年2月5日（木）（必着）



鍋帽子®とは？

鍋帽子®は、加熱して沸騰後、5～15分煮て火からおろし、鍋にかぶせておくだけで、食材を柔らかく煮ることができ、味が染み込み美味しくなります。



火にかける時間を短縮でき、ガスや電気の使用時間が減らせる優れものです！

料理によって煮込みと保温の時間が異なりますので、講習会でコツをつかんでください！

調理指導：奈良友の会

アクセス

＜奈良市ボランティアセンターへの行き方＞
奈良交通バス 加茂駅行、高の原行きに乗車し、「鴻ノ池」バス停で下車。徒歩2分。
「東福祉センター」の西隣。

