





## ☆ 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



さつま芋ごはん(鍋帽子®)

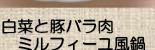
• 白菜と豚バラ肉ミルフィーユ風鍋 (鍋帽子®)

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〜









カスタードプリン

時: 令和8年2月19日(木) 10時00分~13時30分  $\Box$ 

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 惕

電話: (0742) 26-2270

参加費:800円/人

容 : エコ講座、鍋帽子®を使った調理実習、後片付け 内

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

<u>く奈良市ボランティアセンターへの行き方></u> 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。

