

# 親子でエコ・クッキング教室 開催結果

日時：令和 7年2月15日（土）

場所：苫小牧市民活動センター 5階

料理実習室

参加人数：20名

メニュー1 道産牛の簡単ビーフシチュー + サラダ



エコな調理ポイント

- 煮込む際、2～3分沸騰させたら落し蓋のアルミ箔を入れて火を止め、蓋をする

= 保温調理

調理風景

☆協力して玉ねぎをみじん切りに!!  
どうやって切ろうかな～？



☆じゃがいもの皮むき!!  
指を切らないように慎重に…



☆煮込み開始!!  
みんなでお鍋をグツグツと…!



## メニュー2 人参たっぷりキャロットケーキ



### エコな調理ポイント

- 皮付きのまま、すりおろした人参を入れて混ぜる  
= 食品ロス削減
- 170℃のオーブンで 20 分焼き、その後 3 分入れておく  
= 余熱の利用
- 小型のベーキングカップで、焼く時間を 1 / 2 に短縮  
= 省エネ（節電、節ガスなど）

### 調理風景

☆にんじんを皮ごとすりおろす!!  
すっごく腕が重たいけど、これ楽しい!

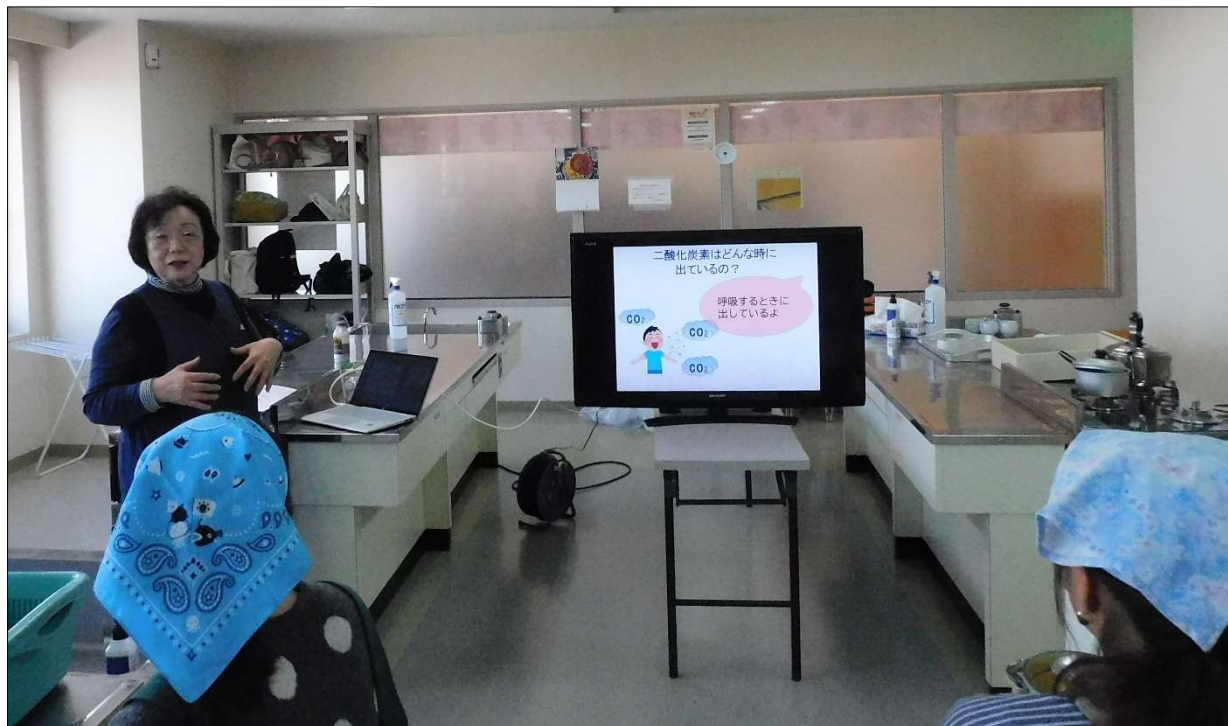


☆混ぜた生地をベーキングカップに!!  
半分くらいって、これくらいかな～?



<講師>地球温暖化防止活動推進員 奥谷 直子 先生

出来上がったシチューをみんなで食べながら、どうして省エネ調理が大切なのか？  
地球温暖化防止のミニ講座を通して、家庭でもできる身近なエコ活動について学びました



最後にみんなで記念撮影！

楽しく省エネ調理を体験することができました！

