

# 親子でエコ・クッキング

## ～米粉で作ってみよう～

「食べる」ことは毎日の生活の基本です。  
家庭でも気軽に手軽にできる  
エコな調理ポイントをご紹介します。  
今回は米粉を使ったお料理を  
親子で作ってみませんか？



※昨年の様子



### ・・・MENU・・・

- ★鶏のから揚げ風&グリル野菜(米粉使用)
  - ★枝豆ピラフ
  - ★コーンクリームスープ(米粉使用)
  - ★米粉のブラウニーパフェ(米粉使用)
- ※卵・牛乳・小麦粉を使います。

# 7/21 (木)

10:30 ~ 14:00

■会場 仙台市ガス局ショールーム  
「キッチンパレット」※地図裏面

講師/長山恵理子氏(仙台市ガス局管理栄養士)

- 対象 小学生以上の子どもと保護者※保護者1名につき子ども2名まで可
- 定員 20名 ※応募多数の場合抽選となります。
- 参加費 一般のご家族 1人700円  
MELON会員のご家族 1人500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、筆記用具
- 申込締切 7/14(木)※抽選の場合は、7/15(金)に当落のご連絡をいたします。
- 申込方法 電話・FAX・メールにて、下記申し込み書の内容をご連絡ください。

主催/MELON 協力/仙台市ガス局



財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク(MELON)

Office 〒981-0933 仙台市青葉区柏木 1-2-45 フォレスト仙台 5F

TEL 022-276-5118 FAX 022-219-5713 E-mail melon@miyagi.jpn.org

URL http://www.melon.or.jp/melon/ 当日連絡先 090-1377-8867 担当 4R推進部会 篠原

このチラシは再生紙・大豆インクを使用しています。

第3回 MELON 環境市民講座「親子でエコ・クッキング 米粉で作ってみよう」参加申し込み書

保護者	ふりがな		性別	生年月日		
	氏名		男/女	西暦	年	月 日
子ども	ふりがな		性別	生年月日		
	氏名		男/女	西暦	年	月 日
子ども	ふりがな		性別	生年月日		
	氏名		男/女	西暦	年	月 日
住所						
電話	MELON 会員 / 一般					

※保険をかけますので必ず左記情報をお知らせください。この情報は本企画以外の目的で使用いたしません。  
※FAX、メールでお申し込みの方は、3日が経過しても事務局から連絡がない場合、お手数ですがお電話ください。

携帯メールでのお申し込み

携帯専用ホームページからのメールアドレス取得が便利です



## 第3回 MELON 環境市民講座 「親子でエコ・クッキング 米粉で作ってみよう」

私たちの食卓に並ぶたくさんの食べ物。  
 食材の野菜や果物、お肉やお魚はどこから来たのでしょうか？  
 地元でとれた旬の食材と、今注目されている米粉を使った料理を作ります。

### エコ・クッキングとは

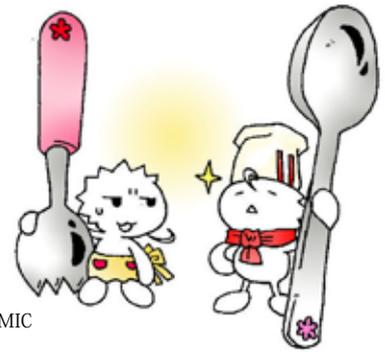
買い物

料理

片付け

でエコな工夫をすること。

食材を買う時には地元の食材を選んだり、  
 料理をする時にはごみが出ないように工夫をしたり、  
 ガスを使う時には省エネになるよう調整したり、  
 片付ける時にちょっとしたコツでエコにすることができます。  
 毎日の料理にも活かせる、料理で気をつけたいエコのポイントを学びます。



©MIC

### 会場アクセス



〒980-0021 仙台市青葉区中央 2-10-24  
 ※駐車場はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。  
 ■地下鉄「広瀬駅」下車「東1」出口徒歩1分  
 ■仙台市営バス「電力ビル前」下車 徒歩5分

### 講座後、実践レポートを募集します！

受講後にご家庭で講座レシピに挑戦したり、  
 毎日の料理にエコ・クッキングを取り入れてみたら、ぜひそのレポートをMELONにお寄せください。  
 提出方法は携帯のメールでOKです。  
 できあがった料理の写真を添付したり、  
 調理や食事エピソードの添付も大歓迎です。

お寄せいただいたレポートはMELONのホームページや情報紙でご紹介させていただきます。



©MIC

### ※予めご了承ください



本活動を広報する目的で活動の様子を撮影させていただきます。  
 写真は当団体のホームページおよび情報紙に掲載する予定です。ご理解とご協力をお願いいたします。  
 ご都合が悪い方は事前にご相談ください。

### MELON イベント情報

※詳細のお問合せ・参加のお申込みは MELON 事務局まで

- 7月9日(土) 13:30～14:30 ※要申込  
 「保冷剤でひんやりハンドメイドスカーフ♪」  
 暑い夏に備えていらなくなった服やスカーフを持ち寄り保冷剤を入れて使うスカーフ作りをします。  
 場所：MELON事務局 (MELONcafe) 参加費：300円
- 7月23日(土) 11:00～15:00 ※来場自由  
 「まちなか eco マルシェ」  
 地場産品や、手作り石けん、有機コーヒーなどエコに賛同するお店や団体の出店が並びます。MELONも出店予定  
 場所：新伝馬町公園

- 7月31日(日) 16:00～21:30 (予定) ※要申込  
 「めざせ☆ベガルタ仙台・エコサポーター!! ～2011～」  
 ごみの分別に力を入れているユアテックスタジアムの施設見学やエコステーションでの分別呼びかけ体験など。  
 場所：ユアテックスタジアム仙台 参加費：無料
- 8月6・7・8・12・13日 17:00～(予定) ※参加自由  
 クリネックススタジアム MELON エコブース  
 自転車発電でミニ四駆を走らせたり、1～10級まであるエコ検定をスタジアムのブースで行います。  
 場所：クリネックススタジアム宮城

### 主催団体紹介

財団法人みやぎ・環境とくらし・ネットワーク  
 —通称『MELON』。

誕生のきっかけは、1992年の地球サミット。  
 環境の保全と持続可能な発展をテーマに172カ国の政府首脳や自治体、NGO関係者が集まったサミットです。世界ではこんなにたくさんの人たちが環境を考えている。みやぎでも環境を考え、地球を守りたい—そんな想いから、翌93年に県内5つの協同組合が母体となって、多くの市民や研究者、企業、団体でつくられた環境NGOです。

毎日のくらしの中から、地域から、地球でくらす私たちにも取り組めることを広げようと、環境保全活動を進めています。



### MELON会員とは

みやぎの環境を守るため、会員になりませんか？

### MELON会員特典

- \* MELON主催イベントに会員割引で参加できます。(イベント当日のご入会でも、その日から適用されます。)
- \* ゴミや水、緑・食、自然エネルギーなどの部会メンバーになると、イベントの企画や勉強会に参加できます。
- \* ボランティアや部会に参加する毎に、ボランティアポイントが1個もらえ、5個集まると1,000円分のMELON商品券と交換できます。
- \* 年5回MELONの活動やイベント情報、環境情報を情報紙でお届けします。
- \* メールアドレスを登録をすると、情報交換ができるメーリングリストMELONnetに参加できます。

### 【年会費】

個人・任意団体：2,000円 家族会員：1,000円  
 ～入会希望の方は事務局までお問合せください～

※「エコ・クッキング」は東京ガス株の登録商標です。