

はじめよう！エコ・クッキング



▲エコポイントをおさえて楽しくクッキング！

平成30年7月26日(木)

日本ガス株式会社さんの運営で、「はじめよう！エコ・クッキング」が、かごしまキッチンほのほのにて開催されました。スライドで買い物から片づけまでの間のできる環境にやさしい工夫を学んで、実際に先生の料理のお手本を見てから調理にとりかかりました。野菜を上手に使い切る切り方や、ゆでるときは水を入れ過ぎないで野菜の頭ぐらいまで入れてゆでると使うエネルギーが少なくてすむことなど、調理のなかで取り組める工夫をたくさん体験！トマト缶のふちに残ったトマトも水にとかして鍋の中に流し入れ使い切りましたよ♪鹿児島は新鮮な食べ物が手に入りやすいので、季節ごとに旬のものを選んで、今日学んだ工夫を生かして調理し、残さずに楽しく食べてくださいね！片づけのときのできる節水と水を汚さない工夫も忘れずに！



▲人参とジャガイモの皮をわざと厚く切ってもう一品



▲彩豊かな夏野菜たっぷりメニュー