

暑さに負けない

# ゴーヤでいろいろエコクッキング

アースコン・マツド

日時：8月26日(水) 10時～13時

場所：京葉ガス料理教室

人数：30人 材料費800円

持ち物：エプロン、三角巾、布巾、筆記用具

地産地消を心がけ、食材を無駄なく使い切り、水やエネルギーを節約して、我が家と地球にやさしい料理作りを体験、今回は松戸市で取組んでいる緑のカーテン作りの産物、ゴーヤを使って楽しいエコクッキング

## メニュー

ゴーヤ肉詰めステーキ風

ゴーヤとオクラの炒め物

ツナサラダ(ゴーヤ、ツナ、玉葱、トマト、レモン)

スイーツ(熟して黄色くなったゴーヤでケーキ)

土鍋で黒豆入りご飯

ササッと味噌汁