



ゴーヤ食材



エコクッキングとは の説明



お菓子を焼いています



土鍋を新聞に包んで保温



夏バテ知らず... ゴーヤでエコクッキング

2010年8月27日(金) リーダー：川上和子
京葉ガス松戸ショールーム
参加者：25名、アースコン他12名

フードマイレージを知り、地球環境にも
お財布にも優しい、賢い消費者になろう！

レシピ：ゴーヤとうまあじ豆腐ステーキ、ゴーヤと茄子の
味噌炒め、梨入りゴーヤサラダ、完熟ゴーヤのパンケ
ーキ、土鍋でご飯・黒豆入り、あっという間に味噌汁



アースコン・マツド

環境計画課 減CO2担当室

協働事業



僕はお料理が得意です



今日のお膳

美味しく！



ゴーヤを油で揚げる



みんな真剣に調理をしています



しっかりと後片付け