

エフロンNews

大阪よどがわ市民生協 商品活動委員会

生協の食材セットでパパッと らくらくクッキング



キャベツたっぷり^{ハイ}回鍋肉



★ 分さ増し(量)に冷蔵庫の残り野菜をプラスしてもOK!

★ 炒め用カット野菜を注文してもいいですよ。

味を調整してね

第12号
2020年
6月

摂津市の「コミュニティーラザ」

参加者16名+4名
保育有

2月19日(水) 10:30~12:00

10:30 班分け調理

11:10 試食交流

感想

11:45 片づけ

12:00 解散

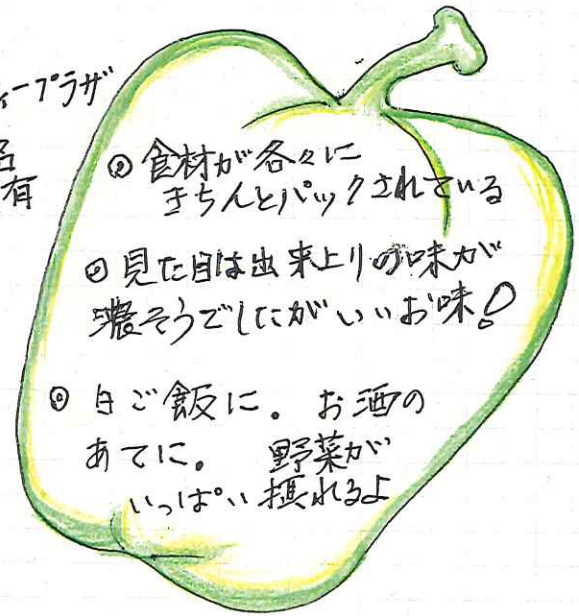
若いお母さんの交流が
広がり友だちになられたようでした。

小学生2・3年ぐらいの料理デビュー

野外・庭先 キャンプの活動で生ゴミが出たり
食材セットのトレーが食器に使える

少人数の家では、材料を揃える手間・無駄が少なくてよい

忙しい時 メニューを考えなくてよい。



◎ 食材が各々に
手ちんとパックされている

◎ 見た目には出来上りの味が
濃そうだしにががいいお味!

◎ 白ご飯に。お酒の
あてに。野菜が
いっぱい摂れるよ