



『オシャレですぐにできるエコ』を体験し、おしゃべりできる1時間のプチ講座♪

1月

保温調理で 簡単プリン作り



* 開催日時 *

1月22日(土)13:30~14:30

タオルや鍋カバーを使って、加熱後の余熱保温で料理を仕上げる保温調理。いろんなあったか料理を作る冬に、保温調理は手間いらずでエネルギーもガス代も節約できます。今回は簡単に作れるプリンレシピを体験します。

【保温調理とは】

バスタオルや発泡スチロールの箱があれば簡単にできる料理法です。最初に沸騰させてから、保温しておくだけなので、火加減の心配もなく放っておけば味もよくなりみこみみです。保温調理は、省エネ・簡単・美味しいことづくめです。

【持ち物】

- エプロン

2月

米粉で簡単♪ スイーツ作り



* 開催日時 *

2月11日(金・祝)13:30~14:30

今、大注目の米粉を使ったお菓子を作ります。今回はお手軽に作れるマフィンです。米粉はしっとり、もちもちとした食感と自然な甘みが特徴です。また、米粉はお菓子をはじめ、パン、ピザや麺類などさまざまな料理にアレンジできます。みなさんも米粉を使って料理のバリエーションを広げてみませんか？

【持ち物】

- エプロン

要申込み

開 催 概 要

※各月共通です

【場 所】 MELON事務局内スペース 通称「MELONcafe」→地図裏面
(青葉区柏木1-2-45フォレスト仙台ビル5F)※COOP柏木店となり

【参加費】 300円 【持ち物】 タンブラーorマイカップ

【定 員】 10名 (お申込み先着順)

【お申込み】 TEL・FAX・メールで①日程 ②氏名 ③連絡先をご連絡ください。

【お問合せ・お申込み先・主催】

(財) みやぎ・環境とくらし・ネットワーク(MELON)

TEL/022-276-5118 FAX/022-219-5713

←メールもこちらから HP/http://www.melon.or.jp/melon/



©MIC

FAXでのお申込み用紙

FAX : 022-219-5713

切り取らずに記入後そのままFAXしてください。

氏名	連絡先	<input type="checkbox"/> 1/22プリン作りに参加する
		<input type="checkbox"/> 2/11米粉料理作りに参加する

※事務局から受付のご連絡をいたします。3日経過しても連絡がない場合にはお手数ですがお問合せください。

■「MELON」とは...■

財団法人 みやぎ・環境とくらし・ネットワーク

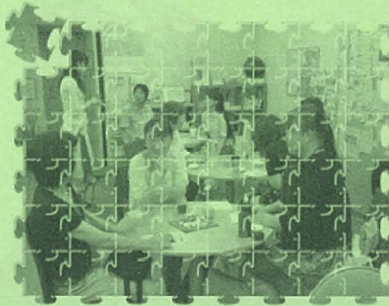
Miyagi Environmental Life Out-reach Networkの略称。

1992年に開催された地球サミットをきっかけに、「みやぎでも環境を考え地球を守りたい。」そんな想いから生まれた環境NGO。

1993年から緑や水・食などを通して環境とくらしを考え、地域と地球環境に寄与するために多くの市民・学者・知識人・協同組合・企業・団体が一緒になって活動しています。



■MELONcafeとは...■



「MELONをもっと身近に感じて欲しい」
 「いろんなエコのきっかけを提供したい」
 「MELONをcafeのように気軽に來れる場所にしたい」
 MELON事務局スタッフのそんな熱い思いから誕生しました。

「cafe」といってもホントウのカフェではありません。
 環境図書やグッズの貸し出しの他、環境情報・他団体のイベント情報の
 掲示、プチ講座の開催を行ないます。オーガニックなコーヒーや紅茶は無料
 提供です。本を読み、借りに、情報を得に、気軽にコーヒーやお茶を
 飲み、いらしてください♪♪

■MELONcafeでは...■

オーガニックドリンクなどの提供



ぜひタンブラーや
マイカップをご持
参ください！

環境図書・DVD・紙芝居の貸し出し



環境に関するたぐさ
の書籍・DVDを貸し出
ししています。(貸出
は原則2週間で、ど
なたでも借りることが
できます。)

他団体のイベント情報



環境グッズの掲示・貸し出し

箸袋やバッグなどリメイクグッズ
を展示。家電の消費電力が分かる
ワットアワーメーターも貸出しし
ています。



環境情報の掲示

環境情報は3新聞社
の1週間分を掲示し
ています。毎週月
または火曜日に貼り替
え。



各種パンフレットの提供

省エネや温暖化など、子ども
向けもそろっています。



>> Open時間<<

平日 9:30~18:00
 ※水曜10:30~12:00は事務局スタッフミーティング中です。
 (お休み 土・日・祝日・年末年始)

>>MELONcafeまでのアクセス<<

- ◆地下鉄 北四番丁駅下車「北2出口」より徒歩約7分
- ◆JR JR仙山線「北仙台駅」下車、徒歩約10分
- ◆バス 仙台駅バス亭より、北仙台方面行きに乗車、
「堤通雨宮町」バス停下車徒歩約2分
(仙台駅バスプール乗り場13・14番)

※提携駐車場はございません。エコな公共交通機関でお越しくださいませ。

