

## 簡単リメイクレシピをご紹介します！！

# “もったいない”をなくす食べきりテクニック

少しだけ残った大切な食材、もったいないですね。  
この講座では、簡単リメイクでおいしく食べきる  
オリジナルレシピをご紹介します。

ムダなく買ってきちんと使い切り、楽しみながら  
おいしくリメイクしましょう！

大切な“食財”を活かすアイデアなら、おまかせ！

講師 料理研究家 **行長 万里** 先生



## オンデマンド配信（講義と調理デモ）定員なし

配信期間 2月27日(木)正午～3月21日(金)正午まで

視聴方法 YouTube 無料 ただし、通信費は自己負担)

※ 要申込（申込後に視聴用URLをメールで通知）

## ※集合講座の募集は終了しました

### 集合講座（調理実習あり）定員18名(18歳以上)

開催日時 2月26日(水)13:30～16:00

会場 多摩消費生活センター 実習室



申込方法等は裏面へ

【問合せ先】

東京都多摩消費生活センター TEL: 042-522-5119

## 募集対象

◆ 都内在住・在勤・在学の方

## 申込方法

◆ 電子申請

※電子申請が難しい場合はご相談ください。

申込は東京くらしWEBの講座案内ページから

【URL】 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20250227.html>



※ 個人情報、講座目的以外には使用しません。

## 申込期限

◆ オンデマンド配信

令和7年 3月20日（木・祝）（受信有効）

※配信開始前に視聴用URLをメールで通知

※オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございますので、下記までお問合せください。

● 集合講座の募集は終了しました。

（申込の抽選結果は2月14日(金)までに通知）

【問合せ先】

東京都多摩消費生活センター TEL：042-522-5119