

●土佐産直センター【とさ千里】完成間近！

●日本初、地方と都市を結ぶ、人と環境に優しいマンションが千里に

【サンメゾン新千里北町ELDO】

※事業主「千里龍馬開発合同会社」は、
「三洋ホームズ」と「土佐産商」の合同会社です。
(土佐和紙、和紙クロス、高知産材などを販売)

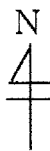
「安全で健康な住と食の提供」を通じ、
高知県と大阪府の交流拡大を目指し発足

9月5日オープンの土佐産直市場

『とさ千里』

店舗

マンション



ヤマダ
電機

千里
中央
駅

御堂
筋線

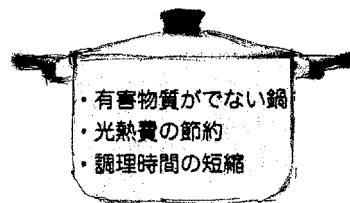
「土佐産商」は、NPOシックハウスを考える会に籍を置いて、化学物質の測定をしながらマンション建設に関わりました。
(井上百合子も、考える会の会員です)

欧米では
アルミ鍋は
使わない
そうですね

第37回 「健康料理教室」

“ステンレス多重層なべを使って
(アルミ鍋やテフロン鍋と比べて下さい)
簡単クッキング”

栄養を逃さず、おいしい！



- ・余熱調理
- ・肉類や魚は、お鍋で油を使わずに焼けます
- ・野菜本来の味や風味や栄養を逃さず摂取できる
- ・あくが出ません
- ・野菜の水分だけでOK...無水調理もできます
- ・ほたる火調理...光熱費の節約
- ・白米だけではなく、玄米も簡単に炊けます

●90分で作るメニュー

- ・ドライカレー
....野菜たっぷりのドライカレーを一鍋で
- ・イカのカラフルマリネ
....パプリカで色合いを良くし、酢で元気！
- ・もやしのかき揚げ
....水分のある野菜でも簡単にかき揚げに
- ・牛乳わらびもち.....牛乳を使って洋風に(または豆乳)
- ・ご飯.....お鍋で簡単に炊けます
- ・その他

日時：9月22日(水) 10:30~12:30

場所：いのうえキッチン【(有)イノウエ建築工房 内】

指導：柴田奈名子 (ロイヤル・クィーン)

予約連絡先：TEL FAX 072-671-2284 (井上まで)

調理実習と試食：無料

※9/19までに予約してください。

※調理を見るだけなのでエプロンは要りません。