

大阪市立男女共同参画センター中央館

クレオ大阪中央

女性総合相談センター／研究室／**チャレンジカフェ**

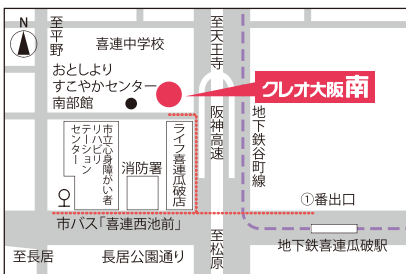


〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25
TEL (06) 6770-7200 FAX (06) 6770-7705

■地下鉄谷町線「四天王寺前」駅下車、
①・②番出口から北東へ徒歩約3分

大阪市立男女共同参画センター南部館

クレオ大阪南



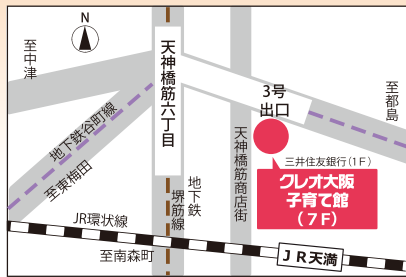
〒547-0026 大阪市平野区喜連西6-2-33
TEL (06) 6705-1100 FAX (06) 6705-1140

■地下鉄谷町線「喜連瓜破」駅下車、
①番出口から北西へ徒歩約5分

大阪市立男女共同参画センター子育て活動支援館

クレオ大阪子育て館

子育て相談／男性相談



〒530-0041 大阪市北区天神橋6-4-20 (7階)
TEL (06) 6354-0106 FAX (06) 6354-0277

■地下鉄谷町線・堺筋線、阪急千里線「天神橋筋六丁目」駅 3号出口から連絡
JR大阪環状線「天満」駅から天神橋筋商店街を北へ徒歩約10分

大阪市立男女共同参画センター東部館

クレオ大阪東

女性のチャレンジ支援スペース
チャレンジスタジオ／お仕事相談



〒536-0014 大阪市城東区鳴野西2-1-21
TEL (06) 6965-1200 FAX (06) 6965-1500

■JR大阪環状線・東武線・学研都市線「京橋」駅下車、
南口から南へ徒歩約7分
地下鉄長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、
④番出口から東へ徒歩約9分
京阪「京橋」駅下車、中央口から南へ徒歩約11分

大阪市立男女共同参画センター西部館

クレオ大阪西

こども文化センター／しごと情報ひろばマザーズ



〒554-0012 大阪市此花区西九条6-1-20
TEL (06) 6460-7800 FAX (06) 6460-9630

■JR大阪環状線・阪神なんば線「西九条」駅下車、徒歩約5分

クレオ大阪中央・南・東

開館時間 9:30～21:30

休館日 月曜日(その日が祝休日の場合は開館)
祝休日の翌日(日曜日または休日にあたる場合は開館)
年末年始(12月29日～1月3日)

クレオ大阪西

開館時間 9:00～21:30

休館日 月曜日(その日が祝休日の場合は翌日)
年末年始(12月29日～1月3日)

クレオ大阪子育て館

開館時間 平日 10:00～21:00

土・日・祝日 10:00～17:00

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

平成
27
年度

男のカンタン料理 レシピコンテスト

準グランプリ
レシピ

大阪市男女共同参画普及啓発事業

美味しすぎるサバ缶丼(調理時間約15分)

レシピ(材料・1人分)

サバ缶(味噌)半缶・玉ねぎ1/4個・にんじん1/4本・卵1個・細ネギ少々・しょうゆ大1・砂糖大1/2・酒大1/2・みりん大1/2・ほんだし4g・水50ml

作り方

- ①玉ねぎは縦にスライス、にんじんは5cmぐらいに切ってから細切りにする。
- ②鍋に水と調味料を全て入れて火にかけ、沸騰してきたら玉ねぎとにんじんを入れる。
- ③野菜に火が通ったら、サバ缶を汁ごと入れ身をほぐす。
- ④卵を割り入れ、さっと混ぜたら蓋をして火を止める。
- ⑤ご飯を盛った丼に具を盛り、細ネギを散らしたら完成。



クレオ大阪に 広告を出しませんか？

1 情報誌クレオへの
広告掲載

2 クレオ大阪
ホームページバナー広告

3 クレオ大阪
施設内壁面広告

問合せ先 大阪市市民局男女共同参画課 TEL 06-6208-9156 FAX 06-6202-7073

発行：大阪市市民局ダイバーシティ推進室男女共同参画課

編集：大阪市立男女共同参画センター中央館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体 代表者：(一財)大阪市男女共同参画のまち創生協会

クレオ大阪ホームページ <http://www.creo-osaka.or.jp>