

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／ヤレンジカフェ
女性チャレンジ応援拠点



〒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「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅下車、
①・②号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



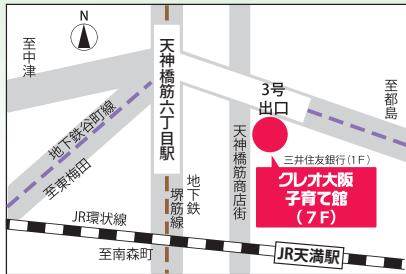
〒547-0026 大阪市平野区喜連西6-2-33
TEL(06)6705-1100 FAX(06)6705-1140

■地下鉄谷町線「喜連瓜破（きれうりわり）」駅下車、
①号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西部館

クレオ大阪西

こども文化センター

大阪市しごと情報ひろばクレオ大阪西・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

大阪市立男女共同参画センター東部館

クレオ大阪東

女性のチャレンジ応援スペース
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・東西線・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号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

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開館）

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
28
年度

男のカンタン料理 レシピコンテスト

大阪市男女共同参画普及啓発事業

「イカ」rianピッタア

調理時間 約25分

レシピ（材料1人分）

- 一夜干しイカ…1枚
なす…1/2本
エリンギ…1/2本
とろけるチーズ…50g
トマトケチャップ…適量
塩…少々
胡椒…少々
- 1 なすを輪切りにし、電子レンジに2分ほどかけて火を通す
2 エリンギを輪切りにする
3 イカを胴体とゲソに分ける
4 フライパンを熱して、イカの両面を焼く（丸まつても良いので、包丁は入れない）ゲソはゲソのみで塩胡椒をして、通常の鉄板焼きのように焼き、焼き上がったら皿によけておく

作り方



- 5 胴体が丸まつたら、爪楊枝や串を打ってそれ以上丸ならないようにする
6 胴体を皿のよう見立てて、なす、エリンギの順に乗せる
ケチャップ、塩胡椒を振りかけてから、チーズを全体にかける
7 オーブンで10分ほど、チーズに焦げ目が付くまで焼く
8 焼き上がった胴体とよけておいたゲソを飾り付けて、「イカ」rianピッタアの完成



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 TEL06-6208-9156 FAX06-6202-7073

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>