

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
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

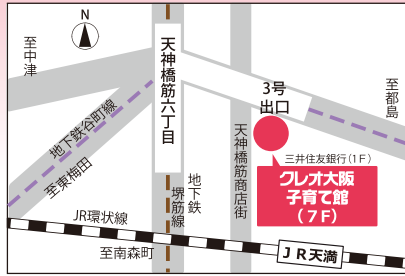
クレオ大阪南



〒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

クレオ大阪子育て館

子育て相談 / 男性相談

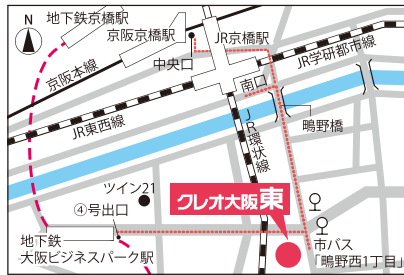


〒530-0041 大阪市北区天神橋6-4-20 (7階)
TEL (06) 6354-0106 FAX (06) 6354-0277
■地下鉄谷町線・堺筋線・阪急千里線「天神橋六丁目」駅 3号出口から連絡
JR大阪環状線「天満」駅から天神橋筋商店街を北へ徒歩約10分

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 (日曜または休日にある場合は開館)
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28年度

男の簡単料理 レシピコンテスト

グランプリ
レシピ

大阪市男女共同参画普及啓発事業

炊飯器で作れる簡単サムゲタン

レシピ (材料・1人分)

手羽先6~7本・鶏ガラスープ小さじ1~2・塩小さじ1/2~1・水 (手羽先を入れた後、炊飯器の目盛り3合まで)・お米1/4cup・にんにく1片・しょうが1片・ごま油 (お好みで)・ねぎ (薬味) 少々

作り方

- ①洗った鶏手羽先を炊飯器のお釜に入れ、水を3合の目盛りまで入れる。
- ②他の材料全てを入れ (薬味のネギ以外)、炊飯モードのスイッチを入れる。
- ③炊飯の時間が終われば塩で味を整えて、出来上がり。
- ④お好みで、溶き卵を加えネギを入れる。



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>