

災害時にも役立つ！

ローリングストック食材でつくる料理講座

日頃の防災意識を高めるために、
どんな食材をストックしたらよいか？を考えながら
無駄に水やガスを使わない料理、災害食と一緒に作ってみませんか？
今回は無洗米、缶詰、乾物等を使い、災害時に役立つ、
「まごわやさしい」栄養満点の3品を参加者全員で作っていただきます。
包丁を使う工程が少ないため、料理初心者の方、男性の方も大歓迎です！！



講師は食育インストラクターの浅野幾代先生です。(北の災害食レシピコンテスト一般部門北海道知事賞受賞)

- ◆体も心も温まる北海道自慢の三平汁
- ◆ごま焼き鳥とほうれん草のおにぎらず
- ◆切り干し大根と高野豆腐と昆布のさっと煮

日時:2018年3月25日(日) 10:00~12:30

場所:苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター 料理室

対象:小学三年生以上

※ただし安全確保のため、小学生は親子同伴でのご参加をお願いします。

※託児はありませんので小さなお子様同伴でのご参加はご遠慮ください。

※鶏肉、鮭を使用します。アレルギーをお持ちの方はご確認の上ご参加ください。

参加費:一人につき1,000円 申し込み時に納入

募集人数:16名

申し込み:沼ノ端コミュニティセンター窓口へ直接申し込み、参加費納入。

いずれも、氏名、年齢、連絡先、アレルギーの有無ある場合は卵などの種類をお知らせください。

ただし、締切日3月16日以降のキャンセルについては返金できませんのでご了承ください。

締め切り:3月16日(金)

講師:浅野 幾代(食育インストラクター)

当日の持ち物:三角巾、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

当日はマスコミの取材が入る可能性があります。予めご了承ください。



苫小牧市沼ノ端コミュニティセンター

指定管理者 NPO 法人ワーカーズコープ