

岩谷みさお先生の 防災料理講座



非常時の備蓄にも最適な保存期間の長い食材とカセットコンロを使った料理講座です。

非常時に備えて保存できる食材と料理を学びましょう！！

※岩谷先生が実演調理した料理を試食して頂きます。参加者の方の実習はありませんので、気楽にご参加ください。

★Menu

- ★: 茹で時間1分で
コーンクリーム味パスタ
- ★: 切り干し大根のサラダ
- ★: サバとビーンズのトマト煮
- ★: 高野豆腐のザンギ

日 程: H31年 3月21日 (木・祝日)

時 間: ①11:00~12:30

: ②13:30~15:00

参加費: 500円 (材料費込み)

定 員: ①②各20名

(定員になり次第〆切)

締 切 り: 3月17日

持 ち 物: 布巾2枚、エプロン、
バンドナ、筆記用具

講 師: 岩谷みさお

会 場: 豊川コミセン 料理室
お申込み: 豊川コミュニティセンター
〒053-0831
苫小牧市豊川町3丁目4-21
(Tel: 0144-74-3072)
主催: 豊川コミュニティセンター
指定管理者 NPO法人ワークスコープ



豊川コミセンHP
QRコード

