

夏休み親子料理教室 8月23日(土)

ぼうさい

防災にも役立つ！かんたん！おいしい！

ポリ袋 クッキング

こうざがいよう

講座概要

- 時 間:9:30~12:00 (受けつけ:9:00~9:30)
- 会 場:総合保健福祉センター 1階 調理室
- 対 象:町内小学生とその保護者(2名で1組)
※兄弟、姉妹で参加の場合は、1組3人まで申し込み可
- 定 員:12組 ※先着順 (1台の調理台を2組で使用します)
- 参加費:1人 500円(材料費) ※当日お持ちください。
- 講 師:認定栄養ケア・いーとルーム 管理栄養士
- 持ち物:エプロン、手拭きタオル、各自飲み物、スリッパ(学校の
上靴で OK) 三角巾(バンダナ、学校の給食帽で OK)
※1人お米1合、チャレンジ手帳
- 申し込み期日:7月26日(土)~8月5日~12日(土)
- 申し込み方法:下記の URL を打ち込む or QRコード読み取り

講座のテーマ

「災害の時こそ温かいごはん」



ポリ袋クッキングとは

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんをする調理法です。普段の食品が使えること。過熱に使った水が汚れないので再利用できること。袋にいれたまま食器によそえば食器が汚れないなどのメリットがあります。

メニュー

主食(ごはん)からデザートまで ポリ袋クッキングで作ります。

- ・ごはん ・カレー
- ・ふわふわオムレツ

ぎゅうにゅうかん
・牛乳寒



~~当口は 1人お米 1合をお持ちください。~~

お米は、申し込み人数分、主催側で準備いたします。

お持ちいただかなくて結構です。

申し込み URL <https://logoform.jp/form/xF3b/1142692>



- ◆URL を打ち込むか
 - ◆QRコードを読み取って
- お申し込みお願いします。

