



もしもの時の料理教室

各家庭に配布してあります、
「いつもともしものハンドブック」を使って実際に料理をつくってみましょう！

もしも、ガス・電気が止まってしまったら
どんな料理ができますか？
みなさん、一緒につくってみませんか！



- 1. 日 時**
- 1回目 10月1日(木) 10:00~12:30**
- 2回目 10月4日(日) 10:00~12:30**
- どちらかの日程をお選びください。**

2. 内 容 1. やってみよう！ぱっくクッキング

- ①ポリ袋で白ご飯
②野菜とツナのコーンクリームスパゲティ



2. ストック缶詰クッキング

- ①焼き鳥缶&コーンごはん
②さば缶詰ニラチジミ



- 3. 講 師** 修立地区食育推進員
4. 持ち物 エプロン、三角巾、マスク
5. 参加費 300円
6. 定 員 各回とも 10名程度
7. 申込み 修立地区公民館へ (☎26-5914)
8. 申込締切 9月28日(月)

