令和５年１月 12 日

各　位

公益社団法人加古郡広域シルバー人材センター

パッククッキング教室の開催について（案内）

平素は、当センターの運営等々に対し、深いご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。
さて**令和４年４月より**、新規独自事業として下記のとおりパッククッキング教室を開催しています。
近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。万が一電気や水道が止まってしまうような事態に備えて、非常食や災害時の食事について見直してみましょう。
参加者を募集していますので、是非ともご参加ください。

記

【開催日】　第１，３木曜日（祝日は休み）　13 時 30 分～　２時間程度

【場　所】　播磨町支部　２階　食堂

【会　費】　500 円（材料費により変動する場合があります）

【講　師】　管理栄養士（会員）

【定　員】　10 名　　参加者はエプロン、手拭、三角巾等持参してください

令和４年度（第４四半期）１月～３月パッククッキング教室予定表

月	第１木曜日	第３木曜日
１月	・大豆のトマト煮 ・簡単白和え **※第２木曜日（1/12）に変更**	・和風スパゲティ ・あんこ玉 **※第４木曜日（1/26）に変更**
２月	・あげの袋煮 ・ひじきのサラダ	・オムレツ ・切干大根のはりはり漬け **※第２木曜日（2/9）に変更**
３月	・にゅう麺 ・しいたけ昆布 ・ツナとキャベツの蒸し煮	・ポトフ ・ミルクくずもち

※献立内容は案で、変更する場合ありますのでご了承ください。

【パッククッキングとは？】

ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）に食材と調味料を入れて空気を抜き、鍋や電気ポットなどで加熱する調理方法。
災害時などにも活用できます。

参加希望の方は、開催日の前々日（火）までに
事務所まで連絡をお願いします。

TEL 079-437-7386(播磨町支部)
079-492-6483(稲美町支部)