

【別紙1】

令和5年度パッククッキング教室予定表

月	第1木曜日	第3木曜日
4月	・オレンジジュースの蒸しパン ・焼き鳥缶で親子丼	・ツナ缶と塩昆布の炊き込みご飯 ・煮豆
5月		・鯖缶のカレー風 ・かぼちゃのいとし煮
6月	・お粥（米40g持参） ・高野の含め煮 ・わかめの和え物	・スパゲッティナポリタン ・ごぼうと人参のサラダ
7月	・カレーピラフ（米1/2合持参） ・麩のうま煮	・焼きそば風 ・さつま芋のリンゴジュース煮
8月	・焼き鳥缶と大豆の煮物 ・中華風春雨サラダ	
9月	・チキンライス（米1/2合持参） ・だし巻き卵	・高野の野菜あんかけ ・きのこの当座煮
10月	・生揚げとはすの南蛮煮 ・きくらげの佃煮	・おから ・ベーコンポテト
11月	・筑前煮 ・黒豆の煮豆	・ほうとう ・ういろう
12月	・鶏肉の蒸し煮 ・和風野菜スープ	・もち入りお好み焼き風 ・あんこ玉
1月	・たらの野菜蒸し ・簡単白和え 第2木曜日に変更	・焼き鳥缶の煮物 ・ミネストローネ風
2月	・かぶのくず煮 ・ひじきのサラダ	・オムレツ ・切干大根の煮物
3月	・炊き込み寿司（米1/2合持参） ・しいたけ昆布	・魚のみそ煮 ・コーヒーゼリー 第4木曜日に変更

※献立内容・実施日は、変更する場合がありますのでご了承ください。

パッククッキングとは？

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入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。災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあります。水やカセットコンロを備えておくことも必要です。水道が使えない状況では、水はとても貴重です。そんな水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。



(詳細)

毎月 第1, 3木曜日 (祝日の場合は休み) 13時30分～ 1時間30分程度

【場 所】 播磨町支部 2階 食堂

【会 費】 500円

【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、持ち帰り用容器・袋等

持参してください。



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よう。

参加希望の方は、開催日の前々日 (火) 午前 11 時 30 分までに電話でセンターへ予約を行ってください。

TEL:079-437-7386(播磨町支部)

079-492-6483(稲美町支部)