

令和4年4月からパッククッキング教室を開催しています

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。参加者を募集しています。

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)

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。



令和5年度パッククッキング予定表

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 ・かぼちゃのいところ煮
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	・生揚げとほすの南蛮煮 ・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	
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2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。