

## 令和6年度パッククッキング教室について

令和4年4月より、パッククッキング教室を開催し会費を500円としていましたが、食料品等の価格が高騰している状況から、令和6年4月から会費を700円とさせていただきますのでご了承ください。また開催日を毎月2,4木曜日に変更します。よろしくお願いいたします。

【開催日 毎月 第2,4木曜日】(年末及び祝日の場合は休み) 13時30分～1時間30分程度

【場所】 播磨町支部 2階 食堂

【会費】 700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 TEL 079-437-7386(播磨町支部)  
事務所まで連絡をお願いします。 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。

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、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6年度パッククッキング予定表

月	第2木曜日	第4木曜日
4月	・おかず蒸しパン ・ツナのスープ煮	・味付けえのきとツナ缶の炊き込み (米 1/2 合持参) ・豆腐と野菜の水炊き
5月	・鯖缶のちらし寿司 ・みそ煮	・ビーンズカレー ・切り干し大根のサラダ
6月	・中華粥 ・高野豆腐の卵とじ <b>第1木曜日に変更</b>	・マカロニのミートソース煮込み ・切り干し大根の梅酢和え <b>第3木曜日に変更</b>
7月	・焼き鳥缶の炊き込みご飯(米 1/2 合持参) ・ピーマンのなめ茸和え	・あんかけ焼きそば ・じゃがいも饅頭
8月	・焼き鳥缶のもつ煮風 ・ツナと人参の胡麻和え	未定
9月	・シーフードピラフ(米 1/2 合持参) ・ベーコンチーズポテト	・擬製豆腐 ・人参のマヨネーズ和え
10月	・お好み焼き風 ・煮びたし	・さつま芋と鶏肉の煮物 ・コーンスープ
11月	・肉巻き ・イカ人参	・ほうとう風 ・ういろう
12月	・かぼちゃ入り蒸しパン ・里芋の煮つけ	休み
1月	・肉団子スープ ・サバとワカメの胡麻和え	・鮭コーンライス(米 1/2 合持参) ・パンプディング
2月	・肉豆腐 ・さつま芋のミルク煮	・きのこのシチュー ・マカロニサラダ
3月	・鶏のから揚げ風 ・マシュマロゼリー	未定

※献立内容・開催日は、変更する場合がありますのでご了承ください。