

杉並ユネスコ協会 料理教室

共催：杉並ユネスコ協会、杉並区教育委員会



何食べる？災害時 どう作る？

大きな災害時には、できるだけ心身の健康を保つことが大切です。身近にある缶詰や乾物、日持ちのする野菜を使って、温かく栄養バランスに配慮した食事で心と体を満たしたいですね。今回のユネスコ料理教室では、余分な水分を使わず一つ鍋で湯煎して作る「ポリ袋料理」と、ハサミを使った「空中料理」で簡単に作れる8品の料理を紹介します。



ツナじゃが



サバ缶カレー



おにぎりチャーハン



五目豆



乾物サラダ



シュースご飯



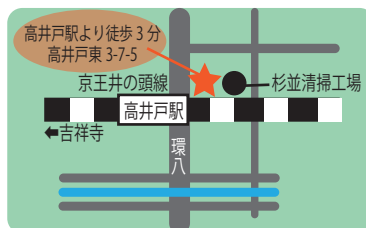
黍しぼり



ミネラルドリンク

2022年 **10/15(土)** 10:00~13:30

高井戸地域区民センター



講師：川村みどり氏

元母親クラブけやき会会長

防災食の普及活動を推進

定員：25名（抽選）

対象：区内在住・在勤・在学（中学生以上）

参加費：600円

持ち物：手拭きタオル、エプロン、三角巾、マスク

お申込 9/30(火) 必着

メールまたは往復葉書に、
①ユネスコ料理教室 ②〒住所
③氏名（フリガナ）④年齢
⑤電話番号 をご記入の上、
下記までお送りください。

✉ sugiyu70@gmail.com

✉ 〒168-0063 杉並区和泉

2-36-4 水上方

杉並ユネスコ協会

お問い合わせ

杉並ユネスコ協会 水上

☎ 03-3321-8771

✉ sugiyu70@gmail.com

杉並区社会教育センター

☎ 03-3317-6621

