



23

かんたん、おいしい！ 何度も作りたくなるレシピ

2月5日 木曜日
10:00～13:00

託児なし

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 ボランティア団体 し しょくせいかつけんこうすいしんいんかい みよし市食生活健康推進員会

おいしくて簡単、しかもおもてなしにも使える料理を作る講座です。
こどもから大人までみんなで食べられるレシピを用意しました。
食生活健康推進員がサポートしますので、どなたでも安心して参加できます。
一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

日々のごはんをおいしくいただきながら、突然やって来る災害などをイメージして、食べ慣れたものを家庭に少し多めにストックしておく。それがいざという時の備えになるのではないのでしょうか。

今回は缶詰や乾物など保存できる食材を使った料理を紹介します。
「さば缶の押し寿司」「切干大根と野菜のしょうが胡麻和え」
「とろろ昆布汁」「あんみつ風かんてん」を作ります。

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。
※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

◆持ち物

持ち帰り容器(食べきれなかった食品を持ち帰るため。)、手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん(2～3枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。
※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 8人

費用 1,650円
【内訳】受講料650円、教材費1,000円

会場 おかよし交流センター1階 調理室



講師調理例

講師プロフィール

ボランティア団体

みよし市食生活健康推進員会

(みよしししょくせいかつ
けんこうすいしんいんかい)



地域における健康づくりの担い手として、食を通じて市民の健康増進を目指し、さまざまな活動を行うボランティア団体です。会員である食生活健康推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分や家族、地域を健康にするために活動しています。

