

29

かんたん、おいしい！ 何度も作りたくなるレシピ



12月4日 金曜日

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。

今回は、おいしく食べながらもしもの時に備える、賢い食卓がテーマです。
「これが缶詰で!?!」「お鍋でこんなに簡単にご飯が炊けるの?」といった驚きと発見を一緒に体験しましょう。

「いわし缶のオニオンファルシ」

玉ねぎをくり抜きいわし缶で作った具材を詰め、トマト味で煮込みます。

「豆とツナのサラダ」 ミックスビーンズとツナを和えたサラダ

「鍋で1合ごはん」 炊飯器を使わず、鍋とガスコンロで炊きます。

「かんたんゼリー」 アーモンドミルクを使ったゼリー

◆持ち物

食べきれなかった料理を持ち帰る容器・袋・ラップなどをお持ちください(貸出用はありません)。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

※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。)

※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 1,600円
【内訳】受講料650円、教材費950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。

