

夏休み**パパ**と**子**の サバイバルクッキング



メニュー

◎ポリ袋料理（パッククッキング）

- ・炊飯
- ・ミネストローネ
- ・蒸しパン
- ・切り干し大根とワカメのナムル風

◎缶詰料理

- ・さばの味噌煮缶カレー

◎おどろきのエコ料理

- ・コンビーフパスタ

災害時などのライフラインが寸断された「まさか」のとき、限られた環境で限られた道具や食材を使って衛生的においしい料理を作る知識と技術を学んでみませんか？

今回、開催する男性の料理教室は、親子で作るサバイバル料理です。料理の技術を身につけたい、子どもと思い出をつくりたい、理由はいろいろとありますが、家事への対応力は確実に高まります。もちろん、キャンプ料理や日々のお料理メニューとしても活用できます。

日時 7月27日(日) 10時～13時（受付9時30～）

会場 わろうべの里（南部総合福祉センター）2F食のスタジオ

講師 小野沢 旬子さん

参加対象 小学生以上の子どもとお父さん又はおじいさん
（10組 先着順）

参加費 700円（一組分、当日徴収）

持ち物 エプロン、三角巾、タオル2枚、筆記用具

申し込み 7月2日（水）～7月24日（木）
までに下記へ申し込みください

正しいマッチの
使い方も学びます



講師：小野沢 旬子さん
平成12年に八千代食文化探訪倶楽部を結成し、八千代市の郷土料理の情報収集、周知・伝承活動を行うとともに、災害時の料理講習、男性の料理教室、クッキングマジックの開催など、様々な視点からの料理に関する講座を各地で開催しています。

四街道市経営企画部政策推進課

TEL 043-421-6161 FAX 043-424-8920

E-mail yseisaku@city.yotsukaido.chiba.jp

FAX・E-mailは、お名前・ご連絡先をご記入ください。

（いただいた個人情報は目的以外には使用いたしません）

主催：四街道市男女共同参画フォーラム実行委員会

「パパと子のサバイバルクッキング」参加申込書

(いただいた個人情報は目的以外には使用いたしません)

(ふりがな) お名前	パパ または じじ	子ども
住所	〒	
TEL・FAX・E-mail (いずれか)		

申込み先

四街道市経営企画部政策推進課

TEL 043-421-6161 FAX 043-424-8920

E-Mail yseisaku@city.yotsukaido.chiba.jp

会場アクセス

「南部総合福祉センター わろうべの里」 TEL 043-433-6201

※JR四街道駅南口より徒歩14分

