

長作公民館 主催講座

災害時の備え パック クッキング教室

日時

2026年

1月25日(日)

10:00~13:00



ガス・電
気が使え
ない時に

非常時にこそおいしい
栄養のある料理が食べ
たい！ポリ袋を使った
省エネ料理ってどう作
るの？もちろん普通の
食事にも応用できます

-予定献立-

<1つのなべでご飯もルーも>
野菜ジュースで作るカレー
<栄養たっぷり>
切干大根とわかめとコーン
の和え物
<非常時だってデザート>
ミカンゼリー

<講師が作ります！茹でないパスタ>
おいしい！トマト鯖缶パスタ

★変更する場合あり

対 象 成人12人

費 用 800円

場 所 長作公民館 調理室

持ち物 エプロン・三角巾・マスク
お手ふきタオル・ふきん

講 師 花見川区食育推進員
畑・瑞穂グループ

募集期間 1/6(火)~19(月)

※ 電話か窓口又はHP申込みフォームから
お申込みください。応募多数の場合は
抽選となりますが、定員に満たなかった
場合は、引き続き受付をしておりますので
お問合せ下さい。

★今回はカセットコンロではなく調理室のガスコンロを使用します。

申込み・問合せ

長作公民館 花見川区長作町1722-1
TEL 043-258-1919 (9時~17時)

長作公民館HP

