

【ガンバレ胆振！被災地支援チャリティー料理教室】

ローリングストック食材でつくる世界のおうちごはん

野菜嫌いを克服しよう！ワンランクアップ中華料理&食育教室

「もしものとき」のためにも役立つ、常温長期保存が可能なローリングストック食材。

今回は、ローリングストック食材を使用して、手軽でおいしい簡単中華料理を参加者全員で作ります。

野菜嫌いを克服するための食育の実践法とスパイスの使い方について伝授します。

一緒に楽しく作って下さる親子または中高生以上の参加者を募集いたします。

今回はハウス食品様のご厚意により世界の料理が楽しめるスパイスセットをプレゼント。

今回は、胆振東部地震被災地支援のためのチャリティー料理教室です。



【今月のレッスン内容】

無洗米鍋炊きごはん

*鶏肉と蓮根のカシューナッツ炒め

(創味シャンタン DX レシピコンテスト受賞レシピ)

きのこ野菜の春雨スープ

豆花(台湾風スイーツ)

※内容は若干変更の可能性がございます

日時： 2019年6月29日(土) 10:00~12:00

場所：苫小牧市沼ノ端交流センター 料理室 *2018年秋オープンの新しいキッチンです*

対象：原則小学生以上の親子(保護者+子)一組 または中高生以上の方 合計16名まで

※料理教室経験のある年少以上の未就学児は保護者の判断と責任の下、ご参加可能です。

※託児はありません。小さなお子様同伴でのご参加は保護者の責任の下、ご参加ください。

※鶏肉、カシューナッツ、大豆、シャンタン(牛肉、豚肉、小麦、乳等)を使用します。ご確認の上ご参加ください。

参加費：親子1組2500円または中高生以上1名1000円 原則、申し込み時に納入

申し込み：沼ノ端交流センター窓口へ直接申し込み、参加費納入。

いずれも、氏名、子供の学年・年齢、連絡先、アレルギーの有無ある場合は卵など種類をお知らせください。

締め切り：6月21日(金) ※キャンセルポリシーについては、窓口にお問い合わせ下さい。

講師：浅野幾代(こねくとごはん・キッチンライブ登録料理家、食育インストラクター、ハウス食品認定スパイス大使)

当日の持ち物：三角巾、エプロン、ハンドタオル

筆記用具

※爪は事前に切ってからご参加下さい。

※今回はチャリティー料理教室です。

収益金は、経費を除き胆振東部地震被災地等に寄付いたします。

※当日はマスコミの取材が入る可能性がございます。

また、活動の様子を撮影させて頂き、広報、ホームページ等に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

【お問い合わせ・お申込み先】

沼ノ端交流センター TEL: 0144-82-7099



ご参加後アンケートご提出の方、

親子1組にスパイスセット(750円相当)を、

中高生の方にはシーズニングスパイス1個、

また希望する方にスパイスガイドブック(後日渡し)を

プレゼントさせていただきます

