



いざ！非常時も 😨 日常でも 😊

防災クッキング講座

～包丁いらずで簡単！パッククッキング～

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで加熱する調理法。
災害時でも、カセットコンロ、鍋、ポリ袋、備蓄の水・食材があれば、
温かくて栄養のある食事をつくれます。

お一人暮らしの方、男性、料理初心者の方も。ぜひ一緒に学びましょう！

日時

令和4年 10月1日（土）

10:00～12:15 受付 9:40～

場所

美和公民館 調理室 あま市木田戌亥 18-1

参加費

1人300円（当日徴収）

内容

パッククッキング（ポリ袋調理法）

ご飯、スパニッシュオムレツ、ツナポテサラダ、ふわふわ蒸しパン
を1人分ずつ作ります。感染症の状況によっては、調理後、会食せ
ずにお持ち帰りいただくことがあります。

定員

36人（市内在住または在学在勤の方 グループの場合は、1組6人まで）

申込方法

9月16日（金）までに電話か人権推進課（本庁舎）窓口で
お申込みください。（先着順）

その他

- ・託児：無料、要申込、生後4か月以上小学生までのお子様
- ・講師：あま市女性消防クラブ
- ・持ち物：マスク、三角巾かバンダナ、
ふきん2枚、飲み物

