

災害時に役立つ・・・

# パッククッキング



11/11(火) 10:00-13:30

(終わり次第自由解散.14時終了)

南区在宅サービスセンター5F

調理室(南区役所内)

～食事中、座談会を予定しています。悩みや情報交換などしましょう♪～

**定員: 20組(親子参加OK・託児はありません) 定員になり次第締め切りです。**

**参加費用: 700円/1組**

**持ち物: エフロン・三角巾・タオル・ふきん**

## パッククッキングとは？

耐熱ポリプロピレン袋を用いた、家庭版真空調理法です。

ポリ袋に食材を入れて、空気を抜き、沸騰しているお湯で煮ることです。

空気を抜くことが肝要です。一つの鍋で色々と同時に調理できます。

## 講師紹介 : 西川 賢次

・赤十字救急法指導員、防災士、パッククッキングインストラクター

**応募締切: 11/3(定員になり次第締め切り)**

応募先: 認定 NPO 法人 アレルギー支援ネットワーク 事務局

[info@alle-net.com](mailto:info@alle-net.com)

上記メールアドレスへ、「パッククッキング応募」と記載し、氏名、住所、連絡先(携帯電話)、参加人数(同伴者の年齢)・アレルギーを記入し送信してください。

## ♪ 献立 ♪

- 炊き込みご飯 (米・きのこ・ごぼう・人参  
玉ねぎ)
  - 肉じゃが (じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚肉)
  - 蒸しパン (米粉のホットケーキミックス  
干しぶどう)
  - おでん (大根・里芋)
  - りんごのコンポート (りんご・レモン)
- 調味料は、塩・てんさい糖・米しょうゆ から選択可  
材料は、お子さんのアレルギーにより選択可

★ 本事業は、「なごや子どもとつくる基金」(2013年度)の助成を受けて実施いたします。 ★