

保温調理で エコクッキング

保温調理法は、火を使う時間が少ないため、ガス代、電気代、時間の節約になります。さらに緩やかに加熱するので風味が失われにくく、美味しくなります。災害時にも役立つ調理法です。ぜひ体験して日々の調理にお役立てください！

【MENU】

①お鍋でご飯を炊く②チキンポトフ③プリン

2023年5月20日(土)
10:00 から 12:30

場 所：西公民館料理室

対 象：一般 10名

参加費：500円

持ち物：筆記用具・エプロン・三角巾またはバンダナ
手拭きタオル・飲み物

講 師：仁川友の会（公民館活動グループ）

申込み：西公民館の受付窓口またはお電話（10:00～20:00）
5月2日（火）～先着順 ☎0797-77-1443

その他：食物アレルギーがある方は、材料について以下内容をご確認のうえお申込み下さい。

《ポトフ》鶏手羽元、ジャガイモ、にんじん、セロリ、玉ねぎ
キャベツ、ベイリーフ

《カスタードプリン》卵、牛乳、砂糖、バター、バニラエッセンス

《紹介・試食》ひじきの煮物…ひじき、人参、油揚げ、大豆

《調味料》塩、こしょう、醤油、みりん、酒、砂糖、サラダ油

宝塚市立公民館ホームページ
<http://www.takarazuka-kominkan.jp/>



西公民館 Instagram



主催 宝塚市立公民館（指定管理者：アクティオ株式会社）
協力 仁川友の会
後援 宝塚市教育委員会

宝塚市立西公民館
宝塚市小林2丁目7番30号