

赤穂市いずみ会
防災食料理教室



いざという時の備えはできていますか？災害時の食事について一緒に学びませんか。

日時：令和7年6月18日(水)10:00～調理終了まで

場所：赤穂すこやかセンター 2階栄養指導室

持ち物：お米0.5合、エプロン、三角巾、ふきん2枚、マスク、
筆記用具、手拭き用タオル

受講料：材料費700円



☆メニュー☆

- ・なめたけおこわ
- ・焼き鳥缶で親子煮
- ・ツナと切り干し大根の赤じそ和え
- ・チョコ蒸しパン

※メニューが変更になることもありますので、ご了承ください。

お問い合わせは、赤穂市いずみ会事務局(赤穂市保健センター:TEL46-8701)まで



フリガナ 氏名	
電話番号	
年齢	