

かんたん！おいしい！

非常食



ポリ袋

でつくる省エネレシピ

大変な時だからこそおいしい食事が食べたい…！

災害時に役立つ「ローリングストック」の考え方と
ポリ袋を使って作るおいしい省エネ調理法を学びましょう。

講座内容

第1部：【講演】ローリングストックとストックすべき食材について
講師：古田土 俊男（昭和女子大学現代ビジネス研究所特別研究員）

第2部：【調理実習】おいしい非常食をつくってみよう
講師：昭和女子大学現代ビジネス研究所食プロジェクト

ご飯・おかず・サラダ・デザートをつくります



ポリ袋でご飯が
炊けるの！？



※材料に卵、小麦、乳、大豆、ごま、鶏肉、りんごを含む

講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所食プロジェクト

2014年よりローリングストックと災害時における調理を研究。

災害時でも普段食べ慣れた味をいかに再現するかを実験・検証し、
レシピを発表し続けている。

2019

4 / 6 (土)

11:00～13:00

参加費：1,500円（保険料込み）

対象：16歳以上

定員：24名

会場：月島社会教育会館

申し込み締め切り：3/23（土）

（申し込み多数の場合は抽選）

お申し込み・
お問い合わせ

中央区立月島社会教育会館
TEL：03-3531-6367
FAX：03-3531-6369



[主催]中央区立月島社会教育会館

かんたん！おいしい！非常食 ～ポリ袋でつくる省エネレシピ～

◆申し込み方法

下記より窓口、電話、FAXにてお申し込みください。

築地／日本橋社会教育会館、アートはるみでもお申し込みいただけます。

※申し込み多数の場合、「抽選」となります。

3月23日（土）までにお申し込みください。

以降は月島社会教育会館に直接お問い合わせください。

※応募者全員に当落ハガキを郵送いたします。

3月29日（金）までにハガキが到着しない場合は、当落結果を

お問い合わせください。



◆キャンセル料

4月3日（水）以降のキャンセルはキャンセル料として、受講料の全額を徴収させていただきます。

※キャンセル料をお支払いいただいても、食品衛生上、材料および完成した料理はお持ち帰りいただけません。あらかじめご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ

〒104-0052

中央区月島 4-1-1 月島区民センター4F

月島社会教育会館

TEL 03-3531-6367

FAX 03-3531-6369

<http://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

かんたん！おいしい！非常食 ～ポリ袋でつくる省エネレシピ～

FAX 申込フォーム

Fax 03-3531-6369

月島社会教育会館 宛

ふりがな	
氏名	
住所	〒 ※中央区外在住の方はいずれかに☑をお願いします → <input type="checkbox"/> 中央区在勤 <input type="checkbox"/> 中央区在学 <input type="checkbox"/> どちらでもない
電話番号	※携帯電話をお持ちの方は携帯番号をお書きください
その他	※食品アレルギーをお持ちの方など、ご心配な点・ご質問はこちらにご記入ください

個人情報の取り扱いについて

講座お申し込み時に収集した個人情報について、個人情報の漏えい・流出・不正利用がないよう適正な管理を行い、当館（中央区社会教育会館）が主催する事業以外には使用しません。また当館が主催する講座や催し物等のご案内をお送りする場合があります。不要な方はお申し出ください。