

おやこで 時短クッキング

野菜の冷凍って こんなに便利!



親子で野菜の冷凍処理をしたり、
冷凍した野菜を使った簡単な調理を学ぶことで、
「食品ロス」についての意識も高めるきっかけづくり!



野菜は冷凍しても
栄養価が変わりません!



「食品ロス」って
なんだろう?

一気に処理をして上手に保存すると
毎日の夕食づくりが楽になります♪



講師 **ねもと さなえ**
根本 早苗先生

料理研究家、野菜ソムリエプロ、冷凍生活アドバイザー、食生活指導士。「もっと簡単に栄養満点な食卓を!」の思いのもと、時短レシピ・栄養UPレシピを多数のメディアで発信中。野菜栄養講座・つくりおき冷凍レシピ講座の開催、レシピ開発、TVアシスタント、ベジデコサラダインストラクターなどを通して、野菜摂取量底上げのための活動を行っている。



簡単!

メニュー

上手な冷凍テクニック講座や、
実際に調理をしたり、試食&
質問コーナーなど盛り沢山!

詳細

○開催日時: **2019年 8月17日(土)**
14:00~16:00 (13:30受付開始)

6/13 (木)
申込受付開始
【先着順】
定員10組

○対象: 小学生~中学生とその保護者
○会場: 日本橋社会教育会館
料理教室 (B2)
○受講料: 親子1組 3,000円
※受講料には保険料80円を含みます

- ・とうもろこしごはん
- ・オクラとカニカマの煮びたし
- ・キャベツとささみの胡麻和え
- ・麻婆ナス
- ・キャベツの味噌汁
- ・ポテトサラダ
- ・ブドウ



※本講座では原材料に
カニを使用します。



■ お申し込みから開講までの流れ

お電話、FAXよりお申し込みください

- 6月13日(木) 申込受付開始 ※定員になり次第締切
- 8月6日(火) 受講証の発送
- 8月7～8日ころ 受講証がお手元に届きます
- 8月10日(土) キャンセル締切 ※キャンセルのご連絡はお早めをお願いいたします
- 8月17日(土) 講座当日(13:30 受付開始、14:00 講座開始)

講座当日の持ち物

受講証 受講料 筆記用具 三角巾 エプロン

■ お申し込み・お問合わせ先 / 会場アクセス

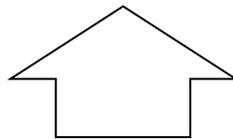
日本橋社会教育会館(会場:地下2階 料理教室)
〒103-0013 中央区日本橋人形町 1-1-17
電話 03-3669-2102
FAX 03-3669-2720
HP <https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

※築地/月島社会教育会館、アートはるみでもお申込みいただけます。

<会場アクセス(地下鉄)> ※都バス、江戸バスも利用可
●人形町 徒歩約4分 浅草線(A6)、日比谷線(A2)
●水天宮前 徒歩約5分 半蔵門線(8)



日本橋社会教育会館 宛



FAX: 03-3669-2720

おやこで時短クッキング 参加申込書 ※はっきりとご記入ください

お名前	ふりがな
	お子様() 学年()
	保護者様()
ご住所	〒
電話番号	
メモ	(ご希望・ご質問などありましたら、お書き添えください。)

※個人情報の取り扱いについて: 講座お申込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(中央区立社会教育会館)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。