

# 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】

- ・災害発生時の生活について
  - ・「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：矢代 晴実(昭和女子大学現代ビジネス研究所 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！
- »»ポリ袋を使って、ご飯・おかず・デザートをつくります
- 講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所食プロジェクト



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。

2022

12 / 3 (土)

13:30~16:00

(開場 13:00)

 会場：日本橋社会教育会館  
地下2階 料理教室

 対象：小学5年生以上  
※小学生はできれば保護者同伴

 参加費：1,500円/名  
(材料費・保険料込み)

 定員：20名

 申込締切：11/22(火)  
※申し込み多数の場合は抽選

お申し込み・  
お問い合わせ

中央区立日本橋社会教育会館  
TEL：03-3669-2102  
FAX：03-3669-2720  
※詳細は裏面をご覧ください。



## ■ お申し込みから開講までの流れ

お申し込み方法：お電話、FAX、窓口にてお申し込みください。

開講までの流れ

- 11月22日（火） 申込受付締切
- 11月24日（木） 当落通知 兼 受講証の発送
- 11月29日（火） キャンセル締切

- ★当落通知が到着しない場合は、お手数ですが日本橋社会教育会館までお問い合わせください。
- ★参加費は当日、会場にてお支払いください。

## ■ 講座当日の持ち物 ※お忘れ物のないようお越しください

受講証    参加費    エプロン    三角巾    手拭きタオル    筆記用具

★ご来館前に、ご自宅で検温いただきマスクを着用のうえ、ご参加ください。

## ■ お申し込み・お問い合わせ先 / 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>

※築地社会教育会館、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

●人形町駅 徒歩約4分 浅草線（A6）、日比谷線（A2）

●水天宮前駅 徒歩約5分 半蔵門線（8番）

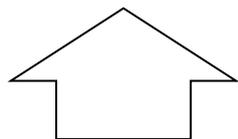
★公共交通機関のご利用をお願いします。



### 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。

日本橋社会教育会館 宛



03-3669-2720

※おかけ間違いのないようご注意ください

※FAX送信後、お電話にて確認をお願いします

（電話：03-3669-2102）

## 「かんたん！おいしい！非常食」参加申込書 ※はつきりとご記入ください

お名前	ふりがな	【学年】※小学生のみ 小学 年生
※小学生のみ 保護者の方の お名前	ふりがな	
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)	