

# パッククッキングで作るおかず講座



食材をポリ袋に入れ、鍋で湯煎する「パッククッキング」の調理方法で、簡単にできて美味しいおかずの作り方を学びます。

## ★メニュー★

- ・親子丼
- ・シュウマイ
- ・ツナじゃが

＼ ゆでている間にもう一品 ＼  
・アレンジかみかみサラダ



# 7/19 (金)

# 10:00～12:00

※新型コロナウイルス感染予防のため、料理はすべて持ち帰りさせていただきます。

※申込後、受講をキャンセルされる場合は速やかにご連絡ください。

7/2 (金) 以降のキャンセルの場合、料金は返金いたしません。

- ☆会場 下諏訪総合文化センター2階 料理実習室
- ☆講師 下諏訪町食育応援隊 高木 寛子 先生
- ☆定員 8人 (定員に達し次第締め切ります。)
- ☆受講料 500円 (材料費・保険料)
- ☆持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用タッパー、筆記用具
- ☆申込方法 ①下諏訪町公民館 (下諏訪総合文化センター内) の窓口にて直接申し込む。  
②代筆にて申し込む。※受付初日 (5/12) の午後1時00分より可能。  
③電話で仮予約する。

※新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、講座内容の変更および中止となる可能性があります。

直接窓口までお越しください。

※申込み方法のいずれも、土日祝日は受付ができませんのでご了承ください。

**5月12日 (水) 午前9時30分より受付を開始します。**



☆申込み・問合せ☆  
下諏訪町公民館  
(下諏訪総合文化センター内)  
TEL: 28-0002