

普段も災害時も役立つ

防災クッキング&お湯ポチャレシピ

防災食アドバイザーとして全国で400以上の講演を行い、レトルトの女王、缶詰の達人と呼ばれている今泉マユ子先生をお招きして開催します。

普段から活用できるお湯ポチャレシピを一緒に作って防災を楽しく学びましょう♪



千葉県マスコットキャラクター
チーパくん

日時

2025年 2月22日(土) 13:00-16:00

* 本講座は今年度3回開催 1回目 2024年10月12日(成田市) 2回目 2024年12月21日(勝浦市)

場所

柏市 さわやかちば県民プラザ 2階料理室

所在地 柏市柏の葉4-3-1

定員・対象

* 申込が定員数を超えた場合は抽選となります。状況により定員数を変更します。

18名 ・災害時に役立つポリ袋調理を学びたい方

講習内容・講師

* 内容やタイトルが変更になる場合があります。

【今泉 マユ子 講師】

【お湯ポチャクッキング】

- ・在宅避難の備え
- ・災害食について
- ・お湯ポチャレシピクッキング

【予定レシピ】 * 卵アレルギーのある方は、焼き鳥丼を作ります

お湯ポチャ ・親子丼(ごはん/親子煮)

即食レシピ ・切干大根イタリアンサラダ ・ミックスビーンズ栗あん風



管理栄養士・防災士・災害食専門員 今泉 マユ子 氏

お申込・お問い合わせ

締め切り 2025年2月12日(水)

右の二次元コード、または下記のURLからお申込みください。

<https://forms.gle/o8gvefXtgReQi8R57>

* 受講可否は**2月14日(金) までに**メールでご連絡致します。連絡が無い場合にはお問い合わせください。

メールまたはFAXの場合は、下記の項目をお知らせください。

- ・研修名 ・氏名(ふりがな) ・年代 ・お住まいの市町村
- ・電話番号 ・メールアドレス ・食物アレルギーの有無

※アレルギーなどにより何らかの健康被害や怪我を被った場合には、一切の責任を負いかねます。

防災研修センター TEL 0436-63-5438 FAX 0436-63-5439

MAIL ml_notice_bousaikensyu@sbs.ana-g.com

*** 予め受信設定をお願いします**

▼お申し込みはこちら



防災研修センター 千葉

検索