

時短！簡単！おいしい！

初心者も

パートリナーが広がる

栄養士さん
が考えた…

常備菜・保存食を使った アレンジ料理を作る

2018年9月15日土曜日
10時00分～13時00分



時間がない。。

忙しい暮らしをはじめたけれど
料理はめんどろ。。



調理に時間がかかるし、
残った食材を
無駄にしてしまう。。

対象：概ね 10代後半から 30代の方

会場：クリエイトホール 9階 料理講習室
(八王子市東町5-6)

講師：八王子地域活動栄養士会 会員の皆さん

参加費：1人600円(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん3枚、手ふき用タオル

定員：16名(申込先着順)



料理がマンネリ化。。



料理しビの用語が
わからない



バランスのとれた
食事って？

今回はこれ！



鶏むね肉をゆでて
常備菜を作る



ピリ辛炒め



ゆで鶏のソテー
(カレー風味)



サラダ

いろいろアレンジ
できますが。。



ピカタ



常備菜(肉みそ)

ランチ・メニュー

- ・大豆ごはん
- ・ピカタ
- ・肉みその野菜カナッペ
- ・切干大根の南蛮づけ
- ・大豆とコーンのフリッター
- ・豆乳ミルクゼリー

※メニューは変更になる
場合があります。

偏った食事をしていたり、食生活が乱れていたり、、、食えることがおそろかになっていませんか？

食事は、身体に必要な栄養素を取り入れ、身体を作る元となり、とても重要です。

そこで今回は、作り置きをすることによって調理時間を短縮し、様々な食材と合わせることに
よって簡単に料理の幅が広がる、常備菜、缶詰や乾物などの保存食を使ったランチを作ります。
常備菜や保存食を上手に取り入れて、豊かな食生活を送るきっかけにしてください。

申込方法

申込先：NPOさぽーと802

①申込専用フォーム：<https://bit.ly/2Lr4CMh>

②メール：npo802@shiencenter-hachioji.org

③Fax：042-646-1587

④Tel：042-646-1577

※「9/15 アレンジ料理」、氏名(ふりがな)、連絡先(電話番号、メールアドレス)をご記入ください。



申込フォームに
簡単アクセス

アクティブ市民塾 170

主催 NPOさぽーと802

(八王子市市民活動支援センター)

〒192-0083

八王子市旭町12-1 ファルマ802ビル5階

Tel：042-646-1577

Fax：042-646-1587

※アクティブ市民塾は、八王子で活動しているNPO・団体を、市民の方に紹介する講座です。