

# パッククッキング ワークショップ

献立:和風ミートローフ・あさりとコーンのクリームスープ・ごはん・



クリームスープは  
備蓄食材のみで  
作ります

浅漬けサラダ・梨のコンポート

講師:「北九州くらしのしくみラボ」

山田恵子さん・大津泰子さん



ポリ袋に入れて  
お湯にポン!

一つの鍋で  
主菜・副菜・ごはん  
デザートまで!

災害時にも  
役にたつ調理法

日時: 2017年9月25日(月曜日)

10:00~13:00

場所: 西部障害福祉会館 調理室

(黒崎駅隣のコムシティ5階)

参加費: 800円 ※当日受付でお支払ください

持ち物: エプロン・手拭きタオル・タッパー

定員: 10名 ※要申し込み

申し込み: [comodohtsu@yahoo.co.jp](mailto:comodohtsu@yahoo.co.jp)

090-6379-8721 (オオツ)

主催: 北九州市自閉症協会



<黒崎コムシティ アクセス>