

## 4月料理教室 防災クッキング

4月4日（金）9：30AMより4月の料理教室が開催されました。今回は講師の先生をお招きして『防災クッキング』の実習をしました。講師の先生は折笠直美（おりかさなおみ）先生。折笠先生は『年に2回、子育てママ向けに、区役所調理室を会場に料理教室を開催しています。最近では、被災時ライフラインが止まった時に、おうち避難の際に、家族で食卓を囲めるようにと「ポリラップ湯煎調理」をお伝えしています。』（折笠先生言）調理実習同好会の鈴木代表の依頼を受けて下さり、南区社会福祉協議会の久保智奈さんの協力も頂き実現できました👍

アイラップを使い、包丁を汚さない、レシピ4種類を紹介して頂きました。また、1つの鍋で全ての料理を作ります。アイラップに食材を入れることにより、食材の栄養素を逃がさない事がポイントでもあるそうです。今日のレシピは参加者の皆さんは1人1枚ずつ頂きました😊

### 防災クッキング（ポリ袋活用湯せん）

#### ポリ袋調理のメリット

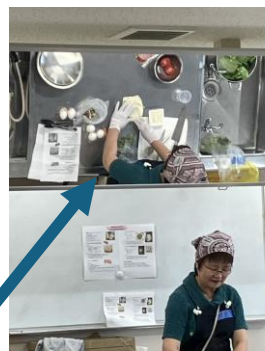
- ・ひとつの鍋で異なる料理加熱できる
- ・鍋の水は数回使用できる
- ・炊飯は炊飯器より時短で炊ける
- ・汚れものが少なくてすむ
- ・食材の栄養と旨味を逃さず調理ができる

手元が見えるように「鏡」があります



← 折笠直美先生

折笠直美先生と  
社協久保さん



メニューは4種類 ①アイラップでふんわりだし巻き卵風 ②アイラップでご飯を炊こう

③アイラップでレタススープ ④アイラップできなこ蒸しパン



参加の皆さん



ごはん と だし巻き卵

完成👍

