

令和7年度パッククッキング教室について

令和4年4月より、パッククッキング教室を毎月2回（第2・4木曜日）開催しています。これまではパック調理のみを行ってきましたが、令和7年4月からローリングストックを視野に入れて、新しい調理方法も取り入れていきます。パック調理とストックしている食材を取り入れたフライパンやレンジを使った新しい調理のレシピをそれぞれ1品ずつ予定しています。皆さまのご参加をお待ちしています。会員以外の方も参加できます。

【開催日 毎月 第2, 4木曜日】（年末年始及び祝日の場合は休み）13時30分～1時間30分程度

【場所】 播磨町支部 2階 食堂

【会費】 700円/1回

【講師】 管理栄養士（会員）

【定員】 10名



参加者はエプロン、手拭、三角巾、持ち帰り用容器・袋等持参してください。

★なお今後、材料費等の価格高騰のため会費を値上げする可能性がありますので、ご了承ください。

近年、大雨や地震など自然災害が頻発しています。万が一電気や水道が止まってしまうような事態に備えて、非常食や災害時の食事について見直してみましょう。

参加希望の方は、開催日の前々日（火）までに TEL 079-437-7386(播磨町支部)

事務局まで連絡をお願いします。

079-492-6483(稲美町支部)

令和7年度パック & フライパン簡単！クッキング予定表

月	日	1回目(第2木曜日)	日	2回目(第4木曜日)
4	10	黒豆ご飯(米 1/2 合持参)	24	切り干し大根と塩昆布のサラダ
月	日	ひじきとコーンの白和え風サラダ	日	ごぼうのトマト煮
5	8	サバ缶のすき焼き風煮込み	22	じゃが芋のバターしょうゆ煮
月	日	きのこのレンジマリネ	日	レンジお好み焼き
6	12	焼き鳥缶スープ	26	切り干し大根のタラコ和え
月	日	ソーメンチャンプルー	日	トマトみそそば
7	10	ツナの和風パスタ	24	こんにゃくのピリ辛煮
月	日	蒸しナスの塩麴和え	日	鮭缶ときのこのレンジ蒸し
8	7	鶏肉と蓮根の甘酢風煮	28	イワシ水煮缶のオイル煮
月	日	トマトの青シソ風味(第1木曜日に変更)	日	魚缶のぱらぱらチャーハン
9	11	石垣団子	25	栗蒸しようかん
月	日	いかとチンゲン菜の塩昆布炒め	日	ごぼうと人参のさきイカ炒め
10	9	簡単炊き込みご飯(米 1/2 合持参)	23	炒り豆腐
月	日	白身魚のアクアパッツァ	日	簡単混ぜ寿司(米 1/2 合持参)
11	13	煮込みハンバーグ	27	大豆とレーズンの煮豆
月	日	簡単大学芋	日	長芋のツナ焼き
12	11	和風蒸しケーキ	25	休み
月	日	和風焼肉	日	
1	8	鶏肉と根菜のマリネ	22	厚揚げと根菜のみそ炒め風
月	日	カブと人参の炒め漬け	日	ブロッコリーのじゃこ醤油かけ
2	12	小倉ケーキ	26	里芋と牛肉の煮物
月	日	サバ缶とほうれん草のソテー	日	もやしナムル
3	12	チリソース煮	26	焼き鳥缶とトマトの炊き込みご飯(米 1/2 合持参)
月	日	キャベツの桜エビ和え	日	大根のコンソメ煮

※献立内容・開催日は、変更する場合がありますのでご了承ください。

パッククッキングとは？耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。