

3月限定！特別講座

災害時でも役立つ！レシピ

東日本大震災から今年の3月で15年になります。

多くの命が奪われた震災を私達は決して忘れることができません。

電気・ガス・水道が止まっても、カセットコンロや水の備えがあればできる
簡単で美味しいレシピをご紹介します。

この機会にぜひ、PEARRE大仙の料理教室に参加してみませんか？

〈開講日〉 3月27日(金) 10:00~12:30

〈内容〉 「サバ缶トマトカレー」「肉じゃが風シーチキンじゃが」

「切干し大根ヨーグルト」「カップケーキ」他

〈定員〉 10名

〈受講料〉 1,500円

〈材料費〉 600~800円

〈講師〉 齋藤 恵
(PEARRE大仙管理栄養士)



※大仙市役所総合防災課様の防災講話の時間やご提供いただく災害備蓄食品の試食もあります。

〔お申し込み先〕
PEARRE大仙
Tel 0187(63)8600