

かつまた ちえ

勝又千枝 の講座

講師ギルド

since 2013

Powerful Woman

パワフル・ウーマン

【有効期限2021年12月31日】

食の防災講座withコロナ

コロナ禍 災害が起きたら、避難所に行かず自宅に留まることを考える方が増えています。
「お鍋でご飯を炊く」「ポリ袋でおかずを作る」などいざという時にサッと調理できる美味しい料理の作り方やおすすめ備蓄食を紹介します



停電したら
ご飯が炊けない



大丈夫！
鍋で炊きましょう



内容	食の防災をテーマにスライドを使ったわかりやすい座学
所要時間	60分～90分
対象	どなたでも 親子大歓迎!! 地域の防災に興味のある方

プロフィール

資格 ●調理師 ●野菜ソムリエ ●幼児食アドバイザー
●上級食育アドバイザー ●宮城県防災指導員



1977年 宮城県美里町(旧小牛田町)で伏見豆腐店の娘として生まれる。
1995年宮城調理師専門学校を卒業後、
宮城県内のレストランで15年の調理経験を経て独立。
2010年より、おからや豆乳を使った菓子工房「すい一つ畑・ふしみ」を開店
旬の野菜をたっぷり使った料理教室、2020年度100名様に参加いただき
「美味しくて、簡単」「いつもの食材なのに豪華！」にと好評をいただいております。
「健康は楽しい食事から！」をモットーに、ご家庭で簡単にたくさん野菜を取り入れる方法をお伝えしております。現在4歳、8歳児子育て中のママです。

★お問い合わせ 勝又千枝 (かつまた ちえ)

〒987-0006 宮城県遠田郡美里町関根字新苗代江25

TEL 080-1692-3390

mail chie.k.7756@gmail.com

すい一つ畑・ふしみ ホームページ

<https://sweets243.jimdofree.com>



勝又 千枝(かつまた ちえ) 出張講座

- 費用・講師料 1講座1万円～(内容や人数、ご予算等ご相談下さい)
- ・材料費 各講座の材料費をご参照ください
- ・交通費 遠方の場合はいただく事もございます

食の防災講座withコロナ

「感染症が心配で避難所に行けない！
自宅避難、車避難でどんな食料を
備蓄したら良いの？」

そんな疑問にお答えします！

★缶たん防災クッキング

内容 備蓄缶詰や乾物を使った「おしゃれな料理」や防災を考えた「ポリ袋料理」「火を使わない料理」など簡単に調理します。

所要時間 60分～120分

材料費 1品300円～/1人

対象 どなたでも。親子大歓迎！

- 料理内容によって体育館や野外でも調理可能です。

調理例 お鍋でご飯を炊きます！



参加者の声

高価な備蓄専用食をわざわざ買わなくても、いつもあるも物で備えられるのがわかってよかった！

★作った料理は全てテイクアウト可能

講座の様子や料理写真など紹介しております

<https://sweets243.jimdofree.com>
出張講座よりご覧いただけます



一番人気

★ヘルシークッキング

内容 野菜をたっぷり使った簡単な料理を作ります

所要時間 120分(4品程度調理)

材料費 1000円～/1人

対象 どなたでも！



感染症対策として、作った料理はお持ち帰り出来ます。

PTA行事にもおすすめ！

★夢のお菓子の家

内容 市販のビスケットにデコレーションします

所要時間 90分

材料費 700円/1人(1個)

対象 低学年以下のお子様は大人の方と一緒にお願いします。親子大歓迎！



感染症対策として材料は個別にお渡しします。残った材料は持ち帰りになります。

たくさんのメニューからお選び頂けますのでお気軽にご相談下さい!!

お問い合わせ TEL 080-1692-3390 E-mail chie.k.7756@gmail.com