

ロバート馬場さんと一緒に学ぶ

親子 de 節電省エネ

お料理教室

2022.11.27日

12:00 ▶ 14:00 受付 11:30

参加
無料

寿都町総合文化センター 1階調理室
寿都郡寿都町開進町 187-1

参加者募集

より節電が求められるこの冬に
親子で節電料理にチャレンジしませんか？

楽しくお料理しながら節電・省エネのヒントを学んじゃおう！
美味しいメニューを3品ご紹介します。親子で作ればなお美味しい♪
皆さんの参加応募をお待ちしています。



省エネキャラクター
エネちゃん



エネちゃん

寿都町産のバジル、
シラス、ホタテ、
いくらも使うよ！

cooking menu



水漬けパスタで時短！
和風ガパオパスタ

材料 / ホタテ、しらす、パスタ、ニンニク、しょうが、黒胡椒、オリーブオイル、白だし、レモン



電子レンジで簡単！
キノコのマリネ

原料 / 鶏もも肉、エノキ、しめじ、いくら、ポン酢、オリーブオイル



米粉で簡単！
参鶏湯風スープ

原料 / 鶏もも肉、ニンニク、白だし、米粉、エノキ、しめじ

講師

ロバート
馬場 裕之さん

人気お笑いトリオ ロバートのメンバー。料理でも大人気です。
You Tube チャンネル 馬場ごはん (ロバート) は、登録者数95万人、総再生回数6000万回にせまる人気料理チャンネルとなっています。
「ロバート馬場ちゃんのキッチン memo いつも料理がパッとおいしくなる魔法」ほか書籍を多数出版。
今年9月には、米粉を使った冷麺専門店「宮古冷麺」をオープンするなど、ますます活躍が期待されています。



定員

24名 ペア12組 寿都町にお住まいの小学生とその保護者の方

持ち物

エプロン・三角巾・ハンドタオル

食品アレルギー等は参加者様の責任において対応をお願い致します。

- ・会場内では、マスクの着用をお願い申し上げます。着用していない方は入場をお断りする場合があります。
- ・体調の優れない方は、来場をお控えください。体温が37.5度以上ある方は、入場をご遠慮いただく場合があります。(検温にご協力ください)
- ・適宜、手指の消毒をお願いします。場内に消毒用アルコールスプレー等を設置しています。

申込先
お問い合わせ

お電話でお申し込みください
寿都町役場企画課企画係 (平日9:00~17:00)
TEL.(0136) 62-2608

応募締切

2022.11.16水

※定員になり次第締切ります

主催 経済産業省北海道経済産業局・寿都町