

6月24日

(火)

14時～16時

知ろう！活かそう！

冷凍食品～その特性と活用法



簡単な調理法で衛生的かつ手軽に栄養バランスの良い食事が摂れる「冷凍食品」。時短調理にもつながり、忙しい子育て世帯、調理が困難になる高齢者世帯、増加する単身世帯の強い味方です。

凍っていれば冷凍食品、ではありません。冷凍食品と呼ぶには4つの定義があります。そのメリットをはじめ、様々な特徴と正しい活用方法をお伝えします。使い勝手が便利な冷凍食品を知ること、日々の食卓をもっと豊かにしましょう！

○場所 **ウェルファーム杉並 3階**
第1・2教室 (天沼3-19-16)

○定員 32名 (区内在住・在勤・在学の方 申込順)

○講師 (一社)日本冷凍食品協会 広報部長
三浦 佳子 氏 (右写真)

○内容

- ・冷凍食品の魅力・歴史
- ・購入時のポイント
- ・解凍・調理の基本、保存方法
- ・アレンジレシピ

○お申し込み・お問い合わせ
[杉並区立消費者センター]
☎ 03-3398-3141

