



うちで作ろう！うちで食べよう！
 くらして初めて知った

Web会議ツール
Zoomで開催

ローカルごはん

定員
20名
 (先着)

日時 2021. **2.13** (土) 10:00 - 12:00

参加費 **無料** ①食材等は各自で準備してください
 ②通信費は参加者の負担となります

対象 **Zoom**に接続が可能な方で、
 同時に自宅で料理が可能な方

申し込み ①氏名(ふりがな) ②年齢 ③電話番号 ④Eメールを kokusai@city.shunan.lg.jp までお送りください。
 開催日2日前までに事務局よりお申し込みいただいたメールアドレス宛にZoomのリンクをお送りします。

注意事項 本講座は新型コロナウイルス感染拡大防止のためオンラインで開催いたします。
 参加者はご自宅からZoomに接続いただき、遠隔で講師と一緒に料理を作ります。



バナナサクサク
 Banana saksak

リアンバンムーアー
 涼拌木耳

材料(4個分)

白玉粉 60g	バナナ1本 (約60g)	ココナッツミルク 大さじ5
絹豆腐 10g	レモン果汁(大さじ1/2)	※茹より粉末タイプが好ましい
黒糖 25g	笹の葉 4枚 (なくてもOK)	牛乳 100ml 水 400ml

材料(2人分)

キクラゲ ※戻した後の分量 120g	ごま油 大さじ1
ニンニク 3片	醤油 大さじ1
鷹の爪 1本	酢 大さじ1
小木杓 適量	砂糖 大さじ1
	鶏ガラスープの素 少々

使用する調理器具 ポウル 3個 / 鍋 / フライパン / 包丁 / まな板



講師：山縣 亮介 (やまがた りょうすけ) さん
 周南市出身で2019年夏より青年海外協力隊としてパプアニューギニアで活動。一時帰国中の現在は、現地の暮らしと文化に魅了された体験からパプアニューギニアの魅力を発信中。世界のローカルな味を生かした、だれでも簡単に楽しくできるレシピをわかりやすくレッスンします。

お問い合わせ・参加申込先 **周南市観光交流課内 国際交流サロン運営委員会事務局**
TEL 0834-22-8372 / FAX 0834-22-8428 / Email kokusai@city.shunan.lg.jp