

♡乾物を味方にするといいいことがたくさん♡

今日からあなたも乾物マスター

実は時短な簡単乾物料理

乾物を使えば栄養バランスもバッチリ!

乾物で防災食? そんなお話をいたします。

そして...**もしもの時**にも使えるアイデアも、

乾物で防災食もこんなにかわる

開催日時:2020年4月12日(日) 10:00~12:00

開催場所:「麻生市民交流館 やまゆり」(無料)

定員:先着20名 定員になり次第締め切ります。

申込:裏面の用紙にご記入ください。

どなたでも参加できます。お気軽にいらしてください。

乾物は食の強い味方

- ・乾物とは?
- ・乾物を普段から備蓄することのメリット
- ・普段使いの”楽カジ”アイデア
- ・乾物を使っていつものご飯、もしもの時のご飯の紹介
(デモンストレーション・**試食あり**)



講師より一言

DRYandPEACE 認定 乾物防災食講師 / ポリCOOK 講師

河原 みき(麻生区百合丘在住)

百合丘の弘法の松で手作りのお弁当のお店「コアデリ」をしています。食を仕事としていることから、災害時だって「美味しい」が聞きたいと、災害時の食に興味を持ち、普段からよく使う乾物が防災食として役立つこと、ポリ袋を使った簡単料理を広める活動をしています。「もしもの時もいつものご飯」これが私の考える災害食。どんな時でも食べてくれた人が笑顔になる食事を考えて作っています。

