

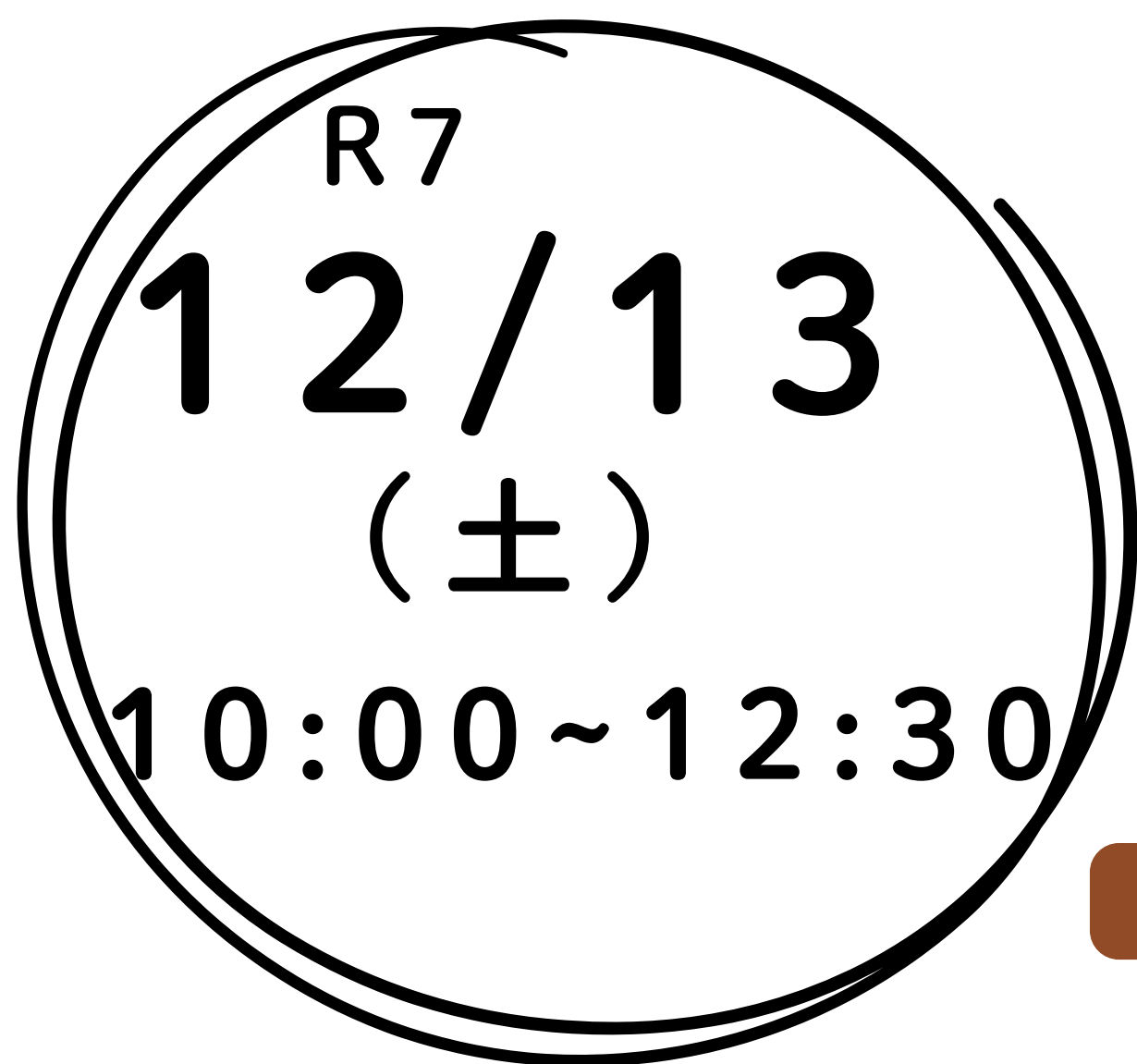
Home-dried Vegetables

乾物を使った防災食講座



～いつもの野菜がもしもの備えに～

かわらずなが〜く
ふだんのしあわせ



もしもの時のポリ袋調理

一度で身に付くポリ袋調理は
非常時はもちろんのこと毎日の
ごはん作りにも大活躍。

主食3品、パン・パスタ・ご飯を
湯煎調理で作ります。

水もエネルギーも節約しながら
美味しいご飯が誰でも簡単にできる
調理法を体験します。

さらに、切り干し大根やカットわかめなどの乾物を使って、
食物繊維やミネラルたっぷりの副菜を作ります。

シンプル調理で、普段のメニューも広がり、もしもの時にも心強い備え
となる乾物防災食をお伝えします。



ふだんも美味しい
乾物防災クッキング

会 場：河内長野市立天野公民館

定 員：市内在住・在勤・在学の方16人（先着順受付）

参加費：1,000円

持ち物：エプロン 三角巾 手拭き

申込み：11月4日(火)9時～電話、窓口、WEBで

問合・申込：天野公民館 0721-55-6191



高間文恵氏

講師プロフィール

14年間デイケアで食事作り
食事が身体だけでなく
心の健康も守ると実感
干し野菜の力に魅了され
講座開催 ブログ発信
介護福祉士

