

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



R8

9/26  
(土)

10:00~12:30



もしもの時のポリ袋調理



ふだんも美味しい  
乾物防災クッキング

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。



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

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12人（先着順受付）

材料費：1,000円

持ち物：エプロン 三角巾 手拭き

申込み：9月3日(木)9時～電話、FAX、窓口、WEBで



問合・申込：天野公民館 0721-55-6191（FAX同じ）