

2021年5月15日

(土曜日)

14:00~15:30

麻生市民交流館

「やまゆり」

にて開催

## 乾物を味方に いつものご飯・もしものご飯

実は簡単、時短な乾物料理  
乾物の旨味で減塩、減糖料理  
乾物のちょい足しで栄養バランスを整えよう  
乾物を味方に防災食！

そんなお話をいっぱい講座です。

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：2021年5月15日（土） 14:00~15:30

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させていただきます。

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。



### 講師より一言

DRYandPEACE 認定 乾物防災食講師 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です。



申込・問い合わせ：麻生市民交流館やまゆり Tel.951-6321 Fax 951-6467

主催：認定 NPO 法人あさお市民活動サポートセンター