

2021年
9/23
(木・祝)

ふらっとリビング食育お料理教室
いざという時にも役立つ乾物を味方に
「乾物マスターになろう」講座



10時～11時

乾物を使った防災食育お料理教室



今回は、「クスクスの混ぜるだけトマトリゾット風」を作っている間に、いざという時にも役立つ食育・乾物クイズもあるよ♪おうちの乾物も探してみよう!



◆講師
チームDRY&PEACE
乾物防災講師 河原みき

9月はオンラインで防災準備を考えるきっかけにしてみませんか?

ふらっとリビングとは…多世代で交流する居場所になります。通常は栗平のCafe&Space L.D.K.で開催しています

開催概要

2021年9月23日(木・祝) 10時～11時

事前に準備するもの

無塩トマトジュース	100mm	コンソメ	1本(4g)
クスクス	50g	仕上げ用：粉チーズ、ドライパセリ又はドライバジル、	
ノンオイルツナ 缶	1缶	オリーブオイルなど	適量

準備する器具

材料を混ぜるためのポリ袋、ポリ袋をかけられるお皿
※今回は、ポリ袋に材料を入れて作ります。



参加方法

右下のフォームにて、お申し込みください。
オンライン会議ツールzoomのIDをメールにてお送りします。



お問い合わせは
上記LINE@まで



オンラインIDお渡しのため事前予約必須



※詳細・お申し込みは
上のフォームまで♪