

元気がでる災害食



～防災クッキングアドバイザーが教える
保存食と普段の食材活用術～



講師：鈴木 佳世子氏（防災クッキングアドバイザー）

危機管理教育研究所認定防災クッキングアドバイザー、料理研究家
阪神淡路大震災を経験、熊本地震で避難所の自炊支援を行う。
「元気が出る災害食」をテーマとした講演・料理教室は
令和元年140回以上、NHK総合「おはよう日本」「ゴゴナマ」にも出演



日時：2021年11月18日（木）11：00～12：30

※日程変更や講座中止、延期の場合がございます。

参加費：500円（現金、ゆうちょ銀行振込）

※ゆうちょ銀行振込ご希望の場合、申込後メールでご案内します

形式：当日オンライン、後日 Youtube 配信、後日ビデオ視聴

申込：9月18日（土）～11月15日（月）

申込・問合せ：マイトリーヘルプサービス電話：045-439-5258

Eメール：mhs@kodosan.or.jp（氏名ひらがな、電話番号、参加形式を明記して送信）

★11月10日と11月17日に当日オンライン申込者に参加URL、ID、パスコード、資料を
送信させていただきます。※受講キャンセルの場合は11月16日までに

★事前 Zoom テストご希望の方はご連絡ください。

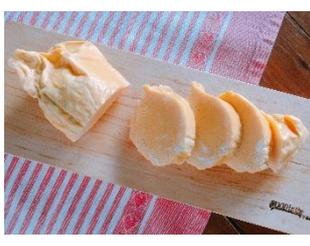


おすすめポイント

コロナ禍のいま、まさに「非常時」。そんな非常時こそ大事なものは「食」。被災地避難所ボランティアを経験した講師が、自身の体験談や、備蓄食のお話、災害時に知っておいて、ためになる調理の工夫などを教えてくださいます。自粛生活にも役立つアイデアも。特にアイラップとお湯だけを使って、下記の4品をその場で調理、普段の食材を活用するポイントを伝授。



さば缶トマトカレー



だし巻き卵



乾物みそスープ



黒豆と抹茶
蒸しケーキ

