

～ホントのおいしいと安心を身近に～

# 乾物活用術

「かんたん」でおいしく環境にもやさしい乾物について自宅  
で手軽にできる作り方、さまざまな乾物ダシの健康レシピ、  
防災を意識した乾物ストック法などを楽しく学びます。

◆受講日 第2水曜日 10:30～12:30  
(1/13・2/10・3/10)

◆講師 DRYandPEACE認定講師  
成田奈苗

◆受講料 3ヵ月分(3回分) 10,500円+税(教材費含む)  
※ランチ、自家製乾物スターターキットなど含む  
※途中受講可能



お電話でご予約の上、受講料、登録料550円(初回のみ)を添えて  
1週間前までにお申し込みください。  
1週間前以降のキャンセルは致しかねますので、予めご了承ください。

## Part2 乾物×おいしい×健康

10種類のダシをテイスティング。大地の恵みで育まれた「おいしい」ダシは、身体にうれしい健康食です。  
様々な乾物ダシについて知り、かんたんに作れる、  
とっておきのレシピをご紹介します。おいしいダシを使ったラ  
ンチ、レシピと乾物ダシ用のスターターキット付き！



## Part1 乾物×かんたん×エコ

「かんたん」でおいしい、環境にもやさしい乾物を取り  
入れる生活を解説します。自宅でも手軽にできる野菜・  
果物乾物作り方とコツを教えます。乾物を見直すこと  
で、日々の暮らしに化学反応を起こしましょう。おいし  
いランチ、レシピと自家製乾物スターターキット付き！

## Part3 乾物×あんしん×防災

乾物を普段から備蓄しながら利活用する乾物ローリ  
ングストック法を知り、もしもの時にも「あんしん」で普  
段からおいしい、ライフスタイルを解説。防災を意識  
した食生活が、こどもや家族の健康にもつながります。  
栄養バランス整うスピードレシピのランチ、美味しい  
災害食サンプルと携行食用ジップバッグ付き。

豊田 中日文化センター

〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 豊田産業文化センター5階  
Tel 0120-98-2841

www.chunichi-culture.com

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで (月曜定休、日曜日は正午まで)



いいね!をお願いします!

お電話で予約のうえ、  
登録料500円+税(中  
日文化センター会員  
の方は不要)と受講料を  
添えてお申込下さい。