

～ホントの美味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3金曜日 10:00～12:00  
(10/21・11/18・12/16)

◆講師 DRYandPEACE認定上級講師  
成田奈苗

◆受講料 11,715円(税込・3ヵ月分) ※教材費含む



※おいしいランチ、レシピと自家製乾物スターターキットなど含む  
※途中受講可能、1回のみ参加の場合は4,455円(税込)

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



お電話で予約のうえ、登録料550円税込(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。



ミライのフーズをつくらう

SDGs

未来都市とよた

受付時間 午前9時30分～午後6時30分まで (日曜定休、日

いいね! をお願いし