

## 南ブロック通信

### リフレッシュ勉強会 (zoom)

#### テーマ：防災食の備えに乾物をプラス!!

#### 『もしも、を支えるいつもの乾物ごはん🍷』

教えてくださるのは、村瀬 久美子 先生

(パンと乾物の教室 『Partager パルタジェ』 主宰)

手間をかけずに時間を味方に！自由な発想で自在に乾物ごはんをつくるヒント👉をお伝えします。  
いつものごはん🍷が、いざという時の心と体を支えます。

食べたことも買ったこともある乾物。

だけど。。。一袋使い切れずに処分した。。。そんな経験がある方は多いはず。。。  
そんな方に必見!! 🍷 普段のごはんにも、もしもの時にも役立つ勉強会です。

#### 内容 ① 乾物と防災食

- ・ 乾物の定義は？みんなどんな乾物を食べているの？
- ・ 乾物を防災食に取り入れるとこんなに良いことが！

#### ② いつものもしもに、おすすめ乾物レシピ5選！

- ・ 甘酢っぱい切干大根の梅マリネ
- ・ 爽やかな棒寒天のオレンジサラダ
- ・ ジャガイモなし？おからパウダーのポテサラ風
- ・ メインディッシュになる 🎵 乾物と鯖缶のスープ
- ・ 混ぜるだけ！棒寒天と煎り大豆、みかん缶でデザート

#### ③ My 防災食プランのためのワーク

- ・ どんな乾物が防災食に向いているの？

久しぶりのリフレッシュ勉強会です。万が一に備えての防災食を、一緒に考えてみませんか？  
また、詳しい内容は南ブロックグループLINEにてご案内いたしますのでお楽しみに🍷

- 🍷 開催日時 : 令和5年10月29日(日) 10:00~11:30
- 🍷 定員 : 20名 (他ブロック・非会員可)
- 🍷 申込締切 : 10月10日(火) 定員に達し次第締め切らせていただきます。
- 🍷 参加方法 : Googleフォームでのお申込みになります。  
QRコードからのお申込みができない場合は、  
儀我までお知らせください。



\*お申込後、参加者の皆様には、オンライン参加の詳しいご案内を、  
メールにて送付いたします。

\*申込み締め切り後の10月10日以降に招待メール送信を予定しております。  
届かない場合は、下記メールアドレスまでご連絡下さい。

#### 南ブロック役員紹介

南ブロック長 : 儀我 有子  
副ブロック長・会計 : 伊藤 眞知子  
学 術 : 喜田 さゆり  
広 報 : 土屋 美鈴

気持ちを新たに頑張ってまいります!!  
よろしく願いいたします♥

役員活動をお手伝いしていただける方、募集中です。  
ブロック長までご連絡下さい。  
お待ちしております🍷

#### 問い合わせ先

ブロック活動や勉強会、グループLINEに関するお問い合わせは、メールでご連絡ください。  
南ブロック長 儀我有子