

# 乾物クッキング 講座

～ サバイバルにも役立てよう! ～

乾物は栄養価が高く使いこなせばとても便利な材料です。  
火も水も少ししか使わずに調理できるので、災害時や緊急時  
にも活用できます。保存性に優れた乾物をもっと気軽におい  
しく使いましょう。

【予定メニュー】切り干し大根の甘酢漬け・車麩の角煮風・とろろ  
昆布のかりかりスナック・ひじきサラダ・かんぴょうの柳川風・きく  
らげの和え物 予定は変更の場合があります



日 時: **9月19日(木)** 10時30分～13時

場 所: 生活クラブ生協本部 2 階

さいたま市南区別所 5-1-11 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)

講 師: 細貝 敏子 さん (食のマイスター くらびすと)

参加費: 2,000 円 (当 N P O 法人個人正会員は 1,800 円) 材料費込み

定 員: 15 名 持ち物: エプロン・三角巾

**大人の学校からのお願い...**キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。  
お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください

**主催** N P O 法人 大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466 メール [otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp)

