

缶詰・乾物でつくる美味しいレシピ—震災 災害に備えて— 料理教室レポート

1月25日(金)、飯田和子先生をお招きして、災害時に役立つ料理教室「缶詰・乾物でつくる美味しいレシピ—震災 災害に備えて—」が行われました。飯田和子先生が小平市や中央区で行っていらっしゃる人気の教室をホビークッキング倶楽部の会員のために特別レッスンしていただきました。

お鍋でご飯を炊いたり、ビニール袋を使っておかずを作ったり、紙での食器の作り方を教えたり、もしもの時のために、覚えておきたいアイデアをたくさんお教え頂きました。

- ・お鍋で炊くご飯
- ・乾物サラダ
- ・さけの中骨缶の団子汁
- ・切り干し大根と鶏ささみ缶の和えもの
- ・きな粉棒、の5つを作りました♪



先生は飯田和子先生。
普段は薬膳の先生もされています。



お鍋でお米を炊きます。



缶詰を活用して汁物づくり。



ビニール袋を活用すれば
手が汚れていたとしても大丈夫です。



ビニール袋大活躍です。



皆様おつかれさまでした！



←先生にお教え頂いた備蓄食材の例。

飯田先生には
ホビークッキングフェア2013でも
ご協力いただきます★
どうぞお楽しみに！

Hobby
cooking