

● 自分で作る防災備蓄品 ●  
2016年3月5日（土）11：00～13：00



講師：鈴木佳世子

自分で作る防災備蓄品  
～いざという時の調理実習～

災害時避難はしなくて済んだけれど、  
ライフラインが止まって不便…。  
水不足や停電など災害以外でも困る  
時ってありますよね。  
いざという時に役立つお話と実際に調  
理体験していただく講座です。

ポリ袋の口を  
閉めたら…。

普段お家に  
ある食材で  
出来ますよ。



《メニュー》

- ・手作り経口補水液
- ・保温ジャーで簡単おかゆ
- ・ココナッツ香るバナナトースト
- ・お麩のラスク
- ・簡単味噌スープ（味噌玉）



一般社団法人危機管理教育研究所 防災クッキングアドバイザーでもあり、  
阪神淡路大震災を体験された鈴木先生。  
お料理だけでなく、常備しておくといい物もいろいろ教えてくださいました。  
体験者ならではのお話には、説得力がありますよ！