



簡単防災クッキング！

楽しく美味しく

一緒に作ろう！

防災食変身！ アレンジレシピ

参加費300円
先着10名

9/19 土

会場・とちぎ国際交流センター
宇都宮市本町9-14
栃木県国際交流協会 3階調理室
時間・11:30～14:30

日本風の味付けが、外国人にとっては「なじみ」がなく、食べにくいと感じられることがあります。「防災食」を、日本でも手に入れやすい調味料をつかって、簡単に、本場の味に近い味付けや、外国人にも食べやすい味付けにアレンジするレシピを紹介します。

一緒に作って、味わってみませんか？
どのレシピも美味しく食べやすい味です！



講師 野中 みどり

- TABUWATA事務局長
- WORLD COOKING CLUB顧問
- 栃木県国際交流協会 災害時外国人サポーター

アレンジメニュー

- ・ベトナム・タイ風 朝おかゆ
- ・ガーリックライス
- ・シャケマヨおにぎり
- ・ネパールドーナツ「セルロティ」風
シナモンパン
- ・キャラメルココナッツクラッカー

※仕入れ状況によって変更となる場合がございます。

