

ふくしまNews 3月号



☆2月15日(土)
ホリ袋を使った災害食作りに
チャレンジ



一つの鍋で一度にこしらえて作りました♡



本日のメニュー

ごはん2種(白、味付)
鶏と白菜の煮物
ツナパスタ
蒸しいも
チョコを使ったお菓子

30分ふとうしたお湯で

ぐーぐーと...



キムチスーパの素で
「老干妈(はん)」
お好み♡



味付
+ ホン酢

参加して4人分
おいしそうに
いっしょに食べてみたい♡

お米+たまごスーパの素で
たまごチャーハン風
水分量を増やせば
リゾット風にも!?



「フッキー」を使ったら
ブラックの
みたいた感じに
なるかなあ?



「ホットケーキミックス」

「りんごジュース」で蒸しいも

「ミックスキャロット」を
使うと
「オレンジ色」



りんごの香りが
good!!

「カフェオレ」「カフェ」

で作る大人向けの蒸しいもに
なるかも...

丁家(3人家族)
みんな感で水を備蓄



この箱 調味料 入ってます



長期保存できるお米
あるけど 期限長くて
逆に忘れてしまうかも...
↓ これなら
忘れないうち...



4月19日(土)

11:00~12:00

ハル福島組合員集会室にて

冷凍とうろいハンバーグ
食べ比べを開催

詳しくは4月~発行
ふくしまNews で!!



みんな
来てねー

