

3月号 防災講座

災害時にも作れる簡単レシピを学びました



福岡県の備蓄品から賞味期限が近い魚の缶詰をいただき、
アルファ米、きゅうり、白ごまと一緒に調理しました。
簡単なのに美味しく出来上がりました。