

## 悠々講座（甘酒とアレンジスムージーの作り方教室）令和元年7月27日開催

冬の飲み物のイメージが強い「甘酒」。実は夏の季語で、昔から夏バテ防止の栄養ドリンクとして飲まれていました。  
レモンを入れて、冷たく凍らせシャーベットにしたり、夏野菜や果物を加え砂糖不使用の優しい甘さのスムージーを作って試食しました。

★ 講師/新山 容子さん ★ 会場：山内公民館

