

もっと野菜を食べよう！  
ミニ講座

# 甘酒

次々に今シーズンの最低気温が更新され、  
本格的な冬の訪れを感じるこの頃、  
いっぱい甘酒は心も体も暖めてくれます。  
実は、甘酒は「飲む点滴」といわれるほど栄養が豊富。  
しかも炊飯器で簡単に作れるとしたら、。。。。  
大瀬先生と一緒に、甘酒の魅力と底力を  
学びましょう！



**12/1(土)**  
10:30~11:00

**12/20(木)**  
14:00~14:30

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

## 場所

ららぽーと柏の葉 北館3F  
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料  
定員 先着12名



まちの健康研究所「あ・し・た」  
ワンポイントアドバイザー  
料理研究家 大瀬由生子

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、  
会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますよう  
お願いいたします。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」  
04-7197-7713