

簡単 & 美味しい  
野菜 × コーボン  
Sweets Cooking

親子で楽しく食育体験!

## \* からだにやさしい食育講座: 「野菜のおやつ 作り体験」教室 \*

地元産の美味しい さつま芋で作る簡単おやつ! からだにやさしい腸活ベジスイーツを親子で作ってみませんか?



さつま芋 × 天然酵母飲料 + 黒ごま → 大学芋風

さつま芋・かぼちゃの茶巾絞り

# 2019年2月9日(土)

15:00~16:00 p.m.



- 場所: 伊豆・村の駅 (うめえら食堂)
- 講師: 中村 純子 (栄養士 / みしまタニタ健康くらぶヘルスコンシェルジュ / 野菜ソムリエ / ベジフルビューティーアドバイザー)
- 参加費: 1,000 円 (材料費・税込み) ●定員: 12 組 (お子様含め MAX 30 名位)
- 実習 & ご試食: さつま芋のコロコロ団子の体験 / 大学芋風の試食 (写真はイメージです)
- お土産: イラストレシピ
- 持ち物: エプロン・筆記用具・ハンドタオル

小さな子様連れ・ご家族での参加も大歓迎です♪  
大人1人の場合はキャンセル待ち。  
(お申し込みの際お伝えください)

\*  
バター・生クリームなどの乳製品や白砂糖・卵を使わなくても  
美味しいおやつが作れます。

\*  
さつま芋を皮ごと蒸して、つぶして、コロコロ…と、お団子に仕上げます。

\*  
さつま芋の特徴・保存方法・扱い方もご紹介いたします。



さつま芋のコロコロ団子

今後の予定... 只今、検討中です...  
しばらくお待ちください

村の駅にて取り扱いのコーボン製品全品対象。  
参加者に「コーボン商品2割引のチケット」をプレゼント! (1家族に1枚)



地元のお野菜をたくさん食べて  
元気で楽しい毎日を...!!!

●申し込み: 伊豆・村の駅 TEL: 0120 54 0831 (五十嵐)

<主催> 伊豆・村の駅  
<協賛> 第一酵母株式会社