



あなたの大切なからだや家族に愛が伝わるごはん
宝塚 まなび食堂こばやし

～発酵食品を楽しむ♪かんたんレシピシリーズ～
美肌づくりや疲労回復にぴったり♡

マクロビオティックな発酵あんこで 初夏の元気スイーツを作ろう♪



近頃ちょっとしたブームになっている、発酵あんこ（小豆甘酒）。

お砂糖なしでもしっかり甘い！という魅力に加えて、お肌や腸内環境を整えて不要なものをデトックスしてくれたり、糖質の代謝や疲労回復を助けてくれるとっても嬉しいナチュラルスイーツなんです。

今回、マクロビオティックバージョンで作るので、ただでさえ豊富なミネラルとビタミンがさらにたっぷり♡家族の夏バテ予防、便秘しやすい人にもおすすめです。運動量の多い人、砂糖を控えたいお子さんのおやつにもぴったり！

おうちでできる「からだのセルフケア」のひとつとして、私もとっても頼りにしているレシピをご紹介します♪



◎開催日：6/20(日) 10:00～14:00（宝塚教室）

6/8(火) 13:00～15:00（オンライン+復習しやすい事前動画付き）

◎会場：まなび食堂こばやし（宝塚市 阪急今津沿線の駅より徒歩1分）

◎内容：マクロビオティックの食養料理「小豆昆布の炊き方」

- ・お砂糖不使用！発酵あんこの作り方
- ・おはぎ3種・エスニックな夏のぜんざい・抹茶あずきマフィン
- ・黒糖と発酵あんこでつくる水ようかん・小豆昆布とみょうがのお味噌汁他

◎持ち物：エプロン、手拭き、筆記用具

◎費用：教室受講 6000円（ミニランチ・スイーツ試食・食材費込み）
オンライン受講 4000円

（復習しやすい事前動画配布+オンラインレッスンでのデモ）

※アレルギー等、食材に制限のある方はご予約時にご相談ください。

お申込み：naokoba2019fico@gmail.com

またはInstagram @nao_koba_fico DMにて承ります。

