

ずんだ シェイク 作り講座

～ 美味しいずんだシェイクで、リフレッシュしよう ～

『ずんだ』とは…？

『ずんだ』は、枝豆またはそら豆をすり潰して作る餡のことです。

ずんだ餅という甘味が有名ではあるが、最近では、新たにずんだスイーツと呼ばれるシェイクが流行しています。

枝豆には、アルコールを代謝させるビタミンB1が豊富に含まれており、更には女性に嬉しい食物繊維や葉酸、イソフラボンなどの栄養もたっぷりと含まれています。

開催期間 令和4年2月28日(月)～3月21日(月)

①参加申込み

申込みをした方へ数日中にレシピと料理手順の動画（DVD）をご自宅に送付します！
町民の方ならどなたでも参加可能です！

②自宅で作製

届いたレシピと動画を参考に『ずんだシェイク』作りに挑戦してください！

③写真や感想を提出

作っている時の様子や、完成した『ずんだシェイク』の写真、感想等を社会教育課へメールで提出してください！

record01@cocoa.ocn.ne.jp

【申込み・問い合わせ】

教育委員会 社会教育課
（新冠町レ・コード館）
TEL：0146-45-7833
FAX：0146-45-7778

今回の講座や過去の生涯学習講座の動画は、右記QRコードより社会教育課公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます。

