

ビタミンC + クエン酸たっぷり

夏を元気に過ごそう!!

(※1)

# ハーブコーディアルシロップ を作ろう!!

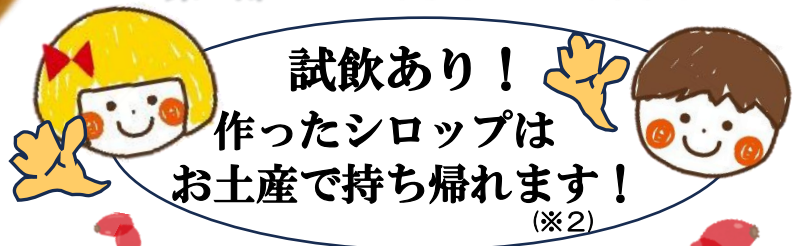
(※1)ハーブコーディアルシロップとは…ハーブを抽出して砂糖や蜂蜜などの甘みを加えたシロップのことをいいます。  
ヨーロッパでは古くから新鮮なハーブを収穫して長く保存する為に家庭で作られてきた伝統的な飲み物です。  
水、お湯、炭酸、お酒で希釈して飲んだり、ヨーグルト、アイスクリームにかける等、多彩な楽しみ方があります♡



7/18 (土)

第1部：10:00 - 11:00

第2部：11:30 - 12:30



講師： 田中 奈々さん

(日本メディカルハーブ協会シニアハーバルセラピスト/保健師)

対象： 小学生～大人までOK

★未就園児、低学年のお子様と同伴される方は事前にお申し付け下さい  
★おとなだけの参加も大歓迎です!!

材料費： 500円/1組

定員： 各クラス8～10人程度 (定員になり次第終了)

場所： 赤間西コミセン 調理室

持ち物： ・エプロン・手拭き・上履き(スリッパ)  
・持ち帰る保冷バッグ

申込み： 赤間西コミセン 0940-38-9506



講師 田中 奈々さん

- ・ハーブの色が飛んでしまうとシミになる可能性がございます。必ずエプロンをお願いします。
- ・(※2)持ち帰りは自己責任の上で可能です。当日は気温も高い事も予想されますので保冷バッグの準備をお願いします。