



公民館講座：心の栄養「手作りおやつ」

実施日 令和6年5月29日、6月26日

家事や仕事の合間に癒しと元気を与えてくれる「おやつ」。家庭にある材料で、意外と手軽につくることができます。自分で作れば、味の加減はもちろん、添加物なしやカロリー控えめなど自由自在。何より材料が分かっているから安心です。大切な人と一緒に食べて、癒しのパワーをますますアップさせましょう。

～お茶の時間は、できたてのお菓子とともに～

<メニュー>

- ・抹茶ガトーショコラ
- ・梅ヶ枝餅



～今、あなたが食べたいお菓子は何ですか？～

<メニュー>

- ・レアチーズケーキ
- ・スコーン

