



レシピ開発／長野県須坂創成高等学校  
レシピ協力／株式会社農業開発

飲む点滴、甘酒を美味しく飲もう！

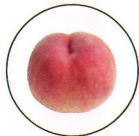
## 須坂を味わう甘酒ストロベリー

エネルギー源であるブドウ糖やビタミン類、アミノ酸類、ミネラル類などがバランスよく含まれている甘酒は夏バテ対策におすすめです。甘酒の味が苦手という人もフルーツやヨーグルトと合わせてスムージーにすることでさっぱり美味しく飲むことができます。

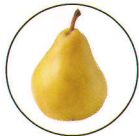
創成高校  
スムージー #1  
レシピ



いちご  
50g



白桃  
30g



西洋梨  
30g



甘酒  
60g

○ ヨーグルト 15g

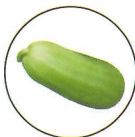
○ 水 80cc



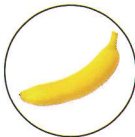
須坂の伝統野菜の新たな楽しみ方!

## うりべリースムージー

須坂にはさまざまな伝統野菜があり、その一つである沼目越瓜は、江戸時代から沼目地区を中心に栽培されてきました。そんな沼目越瓜をもっと多くの人に知ってもらえるようスムージーを考案。須坂ならではのスムージーをぜひ味わってみてください。



沼目越瓜  
40g



バナナ  
40g



ブルーベリー  
40g



いちご  
40g

- ヨーグルト 40g
- 水 55cc
- 砂糖 1g

