

柚子

おしらせ

ゆず
第3号

「今月のメニュー」から

今月は、トロピカルクリームに使った「ココナッツオイル」を紹介します。ココナッツオイルには、中鎖脂肪酸が多く含まれています。効率的にエネルギーに変わるので、脂肪として体内に蓄積されないそうです。さらにビタミンEも豊富に含んでいますので、ダイエット、美肌、健康に効果があるといわれています。甘い香りで、パンに入れるとバターよりも軽い口当たりになります。価格が、ちょっと高めなのが唯一の短所でしょうか…



9月のパン教室のお知らせ

8月は例年通り、夏休みとさせていただきます。9月のパンは、フォカッチャ生地にもいろいろな野菜を混ぜ込んで、チーズをのせて焼き上げた「フォカッチャピザ」と、あんうずまきを伸ばし、うずまきにして焼いた「あんうずまき」です。



あんうずまき

フォカッチャピザ

日時	9月8日(月)、9日(火)、 11日(木) 9月16日(火) 、 18日(木) 、19日(金)
会費	2500円
持ち物	エプロン
申込締切	8月31日まで ※2名様以上の時は上記以外の日も相談に応じます

- ・季節のスープ
- ・季節の野菜プレート
- ・デザートとコーヒーがつきます

すべての問い合わせ、申し込みは

連絡先: kurodafa@potato9.hokkai.net
softmoon@ezweb.ne.jp