

柚子のおしらせ

2017 第2号



今月の食材です

今月の食材「黒豆甘納豆」の紹介
旭川市内のトマト農家「谷口農場」で見つけた黒豆の甘納豆です。黒豆の黒い色はアントシアニンで強い抗酸化作用があります。またビタミンEも含まれており生活習慣病の改善に効果が期待できるそうです。

7月の教室のメニューです

7月は、100%セモリナ粉を使ったフォカッチャと、お手軽な市販のパン用シートを使ったコーヒーロールです。今回は、キリマンジャロコーヒーシートを使います。ほんのり甘くて、ほんのり辛いシートです。



① セモリナフォカッチャ



② コーヒーロール



2名様以上で開催させていただきます。グループで申込み頂けると大変助かります。個人の方はご相談ください。

日時 7 /10(月) /11(火) /12(水)
/13(木) /14(金) /18(火)
/19(水) /20(木) /21(金)
午前10時～
12時ぐらいから食事会になります

会費 2500円 (親子は3000円)

持ち物 エプロン・タオル

メニュー
・パン2種
・季節のスープ・サラダプレート
・デザート ・コーヒー



参加ご希望の方は、メールかお電話でお願いします。おりに返し返信いたします。

連絡先:

softmoon@ezweb.ne.jp

携帯 090-2058-2041