

# 柚子のおしらせ

2017 第5号



## 今月の食材です

### 「ヤーコン」の紹介

一見サツマイモのようですが、梨に似た甘さのある野菜です。甘さの成分は、おなかの調子を整えるフラクトオリゴ糖です。また、食物繊維も豊富に含まれています。

## 11月の教室のメニューです

今年もいよいよ最後の教室となりました。11月は、地元のリンゴをたくさん使ったジューシーなアップルデニッシュと、生地にも黒ごまを巻き込んだ香ばしい黒ごまロールです。



### ① アップルデニッシュ



### ② 黒ごまロール



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。

公式HP「パンと野菜のアトリエ柚子」もご覧下さい



参加ご希望の方は、メールかお電話でお願いします。お返し返信いたします。

日時	11/13(月) /14(火) /15(水)
	/16(木) /21(火) /22(水)
	/28(火) /29(水)

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

連絡先:

softmoon@ezweb.ne.jp

携帯 090-2058-2041