

## 柚子

おしらせ

ゆず  
第2号

### 「今月のメニュー」から

夏が来~れば♪ 思い出す~♪  
 去年は、「小麦ふすま」を使って糖質オフのパンを作りました。今月は小麦粉より糖質が約70パーセントカットの「大豆粉」を使って、風味豊かなパンを作ります。  
 きな粉は炒った大豆を粉にしているのに対して、「大豆粉」は生の大豆をそのまま粉にしています。食物繊維を含んでいて、ビタミンも豊富なので上手に使いたいですね。



### 7月のパン教室のお知らせ

7月は、北海道のライ麦粉を加えてじっくり発酵させたライ麦チャバタと、南国の香り豊かなトロピカルクリームです。トロピカルクリームには、油脂の一部に今話題のココナッツオイルを加えています。



ライ麦チャバタ

トロピカルクリーム

日時	申し込みは終了いたしました 午前10時開始 12時くらいから食事会になります
会費	2500円
持ち物	エプロン
申込締切	終了

- ・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頂けます

すべての問い合わせ、申し込みは



連絡先: [kurodafa@potato9.hokkai.net](mailto:kurodafa@potato9.hokkai.net)  
[softmoon@ezweb.ne.jp](mailto:softmoon@ezweb.ne.jp)