

柚子のおしらせ

2017 第1号



今年もよろしくお願ひします

今月の食材「クレソン」紹介

クレソンは、独特の香りとさわやかな辛みのある野菜です。ビタミンとミネラルが豊富で、生活習慣病や貧血の予防に効果があるとされています。肉の付け合わせとしても活躍しますが、今回はスープにしています。

6月の教室のメニューです

先日、旭川の谷口農場を訪れた時に、とてもおいしい黒豆の甘納豆に出会いました。6月はこの黒豆を活かしてロデブにします。ほのかな甘さがロデブに優しさをそえています。もう一つは、メープルの香りを楽しむおやつパンです。



① メープルアーモンド



② 黒豆のロデブ



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 6 / 12(月) / 13(火) / 14(水) / 15(木) / 16(金) / 19(月) / 20(火) / 21(水) / 22(木) / 23(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。おれかえし返信いたします。

連絡先:

softmoon@ezweb.ne.jp
携帯 090-2058-2041