

\*玄米おかゆパン：玄米 150g+水 250 cc位でお粥を炊いておきます。  
強力粉 200g、全粒粉 50g、甜菜糖 8g、菜種サラダ油 10g、塩 3.5g、白神こだま酵母 3.5g  
1次発酵まで家で作っていきます。

\*きんぴらごぼう 少し薄味で仕上げます。  
ごぼう 1本 にんじん 1本

\*高きびれんこんバーガー  
玉ねぎ大 1個 人参 4分の 1本 みじん切りにして炒める  
炊いた高きび 200g、れんこんすりおろし 200g、オーサワのベジミート 1缶、塩、胡椒、  
ナツメグ、クミン、松の実、パン粉、地粉全体の 8分の 1、レタス、マスタード、ケチャッ  
プ、甘酒