

# 三日月家かわらばん

~三日月家のパンのご紹介と  
三日月家目線で選んだ物事のご紹介~

今日の営業日

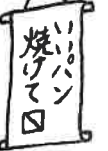
8 15  
22 29  
11時~16時

2023年7月号

f モチエッ7!

発行

岡山県津山市綾部430-1  
☎ 090-7974-2453



## 季節のパン焼いています

- ① ゴマジャコケース  
畑で採れる旬の大葉の  
柔らかい所を使って焼い  
ています。和の素材である  
ジャコや大葉がケース  
と合っこの時期に気  
入って焼いています。
- ② トマトのパン  
シンプルな生地に宝石め  
たいに美しいミニトマトを  
のせて、オイルと岩塩で焼  
いています。
- ③ 塩枝豆のパン  
こちらは少し甘味のある  
生地に枝豆をのせて  
焼いています。
- ④ どうもろこしのパン  
生の(缶詰ではなく)ど  
うもろこしを使っています。  
焼き上りに醤油をサッ  
と塗って香りと塩味  
を付けています。
- ⑤ 夏野菜のピザ  
トマト、ナス、玉ネギなど  
旬の物をのせて、おい  
しく、お届けします!

ワイヤリングもしていただくのですが雨と暑さのうとで最近歩かないです。歩かんとかなア...

## ずっとやってる and 最近 やっている三日月家の健康法

これらは私がやっていると言う  
だけで何の科学的根拠も  
ありませんので、サッとスルーし  
て下さい。笑。

- ① 朝の豆乳スムージー  
豆乳と緑黄色野菜をミキ  
サーにかけ、飲む。朝これを  
まず体に入れて、安心感を  
得ています。
- ② 「納豆を必ず食べる」  
朝はパン食なのですが、  
納豆は必ず食べるのです。
- ③ 「ふくらばぎをマッサージする」  
数年前、夫がふくらばぎ専  
用のマッサージ機を買ってくれ  
毎日、しています。ふくらばぎは  
心臓の臓器というので、いか  
なと思っています。
- ④ 目の温泉  
パソコンを使う事が多いのと  
元々、弱い目を大切にす  
る為にしています。濡らした  
タオルをナイロン袋に入れて  
600Wの電子レンジで50秒  
チンして、目の上に当てます。

これからも健康で働く為に...