

cocona おいしい秋みつけた！

過ごしやすい季節がやってきました。
そして美味しい食材もどんどん旬を迎えて、食欲もどんどんわきますね。
説明できる素材を使って丁寧に美味しくなるように作ったパンを提供していきたいと思ひます。

coconaのパンレビュー


*売切れの場合がございます。ご了承ください。

キャラメルナッツ ナッツどっさり。

有機全粒粉が10%配合しバターや卵の入った香ばしくてやわらかい生地です。

カシューナッツ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、ピスタチオ、マカダミアナッツ、クコの実などぎっしり!!

甘すぎないキャラメル味♪

秋限定の栗入りも初登場です。

アレルギー：小麦、バター、卵、乳製品

パンをたべると太るのかしら。

「パンを食べて太った〜!」なんて言ひますよね。だからパンを食べるのを控えることありませんか。しかし! 「パン=太る」ことではないのです。 太るパンをたべるか太らないパンをたべるかの違ひ。

本来、パンは欧米では主食です。でも、欧米人=太っている人ではないですよ。

では、日本人が主食を白米をパンに置きかえると太るのでしょうか。

答えは置き換えるパンの種類によっては太りません。

日本人が思ひるパンの主食=「食パン」ですが、パンが主食の国では必ずしもそうではありません。

パンが主食の国では、「リーンなパン」が主食となるパンなのです。「リーンなパン」はバターや乳製品の入っていない素朴なパンでバケット(フランスパン)やカンパーニュなどが当てはまります。

これらのパンは毎日食べても食べ飽きることがないのです。

日本の白米もお米を炊くときにお水だけを入れます。

バケットも小麦粉とお水と少しの塩のみで作ります。

パンの中にいろいろ入ったものは米飯でいうところの

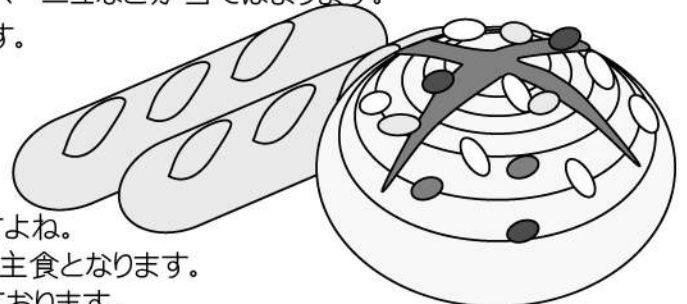
「ピラフやおにぎり」といったところでしょうか。

これらはやはり白米よりカロリーも高く毎日では飽きますよね。

パンも食べる種類、規則正しい生活を行うことで太らない主食となります。

さらにcoconaでは「全粒粉」を使用したものも多く販売しております。

これらはビタミン、ミネラルを多く含み体にも大変優しいパンです。健康維持、ダイエットにも最適です。



作っているのは

cocona

東京都練馬区田柄2-17-31 1F Tel03-3975-1527