

UF0 カフェ

次元を超えた味わい

宇宙エネルギーと繋がる「ワンネスフード」

～金色宇宙のプレートにお絵描き～ レシピ

・ **シャー好み♡キャラメルフレーバー干瓢** 干瓢をメープルシロップと水で煮詰める。塩ひとつまみを最後に入れる。スパイシーで少し過激ナチュラルな粉を周辺にばらまく。

・ **きのこ型 UF0** マッシュルームを鉄フライパンにて、菜種油・醤油で、ジャーと焼く。

・ **葉巻型 UF0** ししとうを同様に焼く。 //

・ **黄色い惑星** あわ(きび)ボール…もちあわ(きび)を小鍋で炊いて地粉(土地の小麦)かスペルト古代小麦と混ぜて手のひらでコロコロ丸め、菜種油で揚げる。

・ **小惑星** ひよこ豆 一晩水に浸けてから圧力鍋で固めに炊いて、マリネ液風の酢に漬ける。炊いたままでも OK。

・ **謎の緑雲** バジルペースト…バジルの葉・松の実・オリーブオイル・塩をミキサーにかける。市販の瓶詰めで OK。

・ **祝祭のもちあわごはん** 白米にもちあわを混ぜ、塩ひとつまみして、炊飯器で白米モードで炊く。小さいグラスで型抜き。

・ **松果体活性ごはんのトッピングくるみ** 生クルミを砕く。

・ **あしらいの緑の葉** 好みの葉っぱを生で添える(オール加熱料理にしないで生のパワーも!)

- ・ **彩雲** クランベリーパウダー
- ・ **ごはんの上と、空に飛ぶダークな雲** 田楽味噌（家にある味噌で OK）
- ・ **スピリチュアル発酵番茶** 玉置神社の麓の仙人の弟子に分けてもらっている。
- ・ **飛行するバナナとカカオニブの rowice** ちぎってから冷凍したバナナに、カカオニブ・きなこ・シナモンを混ぜて、ミキサーで攪拌し、型に入れて冷凍。

《癒しのシェア会 メニュー》

- ・ 祝祭のもちあわごはん
- ・ なすの揚げ炒めに幸せ味噌（自家製田楽味噌）
- ・ きうりとプチトマトとひよこ豆のマリネ
- ・ ひよこ豆のフムスを乗せたプンパーニッケル（重たいライ麦黒パン）
- ・ cafe and …さんのお飲物いろいろ

激！ サービス！！ オーガニック素材です。
 全部じゃなくても、てきとーに、作ってみてください。 おいしく・ひらめく♡

YouTube「タド・ジュンコのワンネスフード」にて rowice は動画でご説明しています。

以上