

●Mjuk(ミューク)

○昨年11月にオープンした、農薬の使用をできる限り控えた米や野菜を中心に、添加物や化学調味料を使わない体に優しい手づくり料理を提供するカフェ。選び抜いた調味料と調理方法に格別なこだわりを持つ。

○お薦めは1日15食限定“ミュークおすすめランチ(950円)”。

ご飯に味噌汁、5種類の小鉢料理がセット。

おかずは週替わりで、ホウレン草のゴマ和え、肉じゃが、ジャガイモのモッツァレラチーズなどどれも野菜の味が驚くほど濃い。

油を使わない調理や無水鍋を使うことで水や油に溶け出すミネラルやビタミンが閉じ込められ、素材独特のうま味が濃厚に感じられる。

こんなお店は初めて。

○スイーツも手作りで、“カボチャのタルト(350円)”が美味しい!!

ランチとセットで注文すると250円。

Mjuk(ミューク)

旭川市緑が丘3条3丁目・TEL(0166)65-8605

【時間】月曜日／10:30～14:00

(火曜日～木曜日18:00まで、金・土曜日20:00まで)

(ランチタイム11:30～14:00)

【定休日】日曜日、不定休

●禁煙●25席●P有●子連れ歓迎

○料理が美味しく見える写真教室を

1月30日(土)午後2時～4時開催(2,000円)

旭川の「サン・アザレア(5-4)」で開催。

希望者はブログで申し込んでね。

○次回は木立に囲まれたカフェ

