

## ●ごはんとおやつ研究所GO&Vege(ゴー&ベジ)

- この春、3条本通りに個性的な店がオープンした食事とお弁当のお店。  
体に優しい食の研究がテーマで、48度以下で調理し酵素などの栄養を残したローフードや、動物由来の食材を使わないビーガン向け食品、発酵食品など。  
同店がお薦めする健康的な調味料も販売
- 中身が毎日替わる“本日のおかずセット”(430円)は、メインディッシュに肉か魚を選ぶ。  
その日の魚はみずみずしいホッケフライ。肉はジューシーな鶏モモ肉の照り焼き。  
他にホックリしたカボチャの炊き合わせ、ゴマ油が食欲をそそるピーマンのナムル、  
キャベツを巻いた春巻き、昆布だしを加えたニンジンのピクルス、だし巻き玉子。  
どのおかずも品の良い味付けで、幸せな気持ちに包まれる。  
ご飯とセット(600円)でテイクアウトする客が多いが、店内で食べる場合は、  
白米(110円～)、酵素玄米(140円～)、豚汁(180円～)がトッピング。
- おやつは、オーガニックの道産小麦を使った  
“ほろほろんプレーン”(4個200円)や、  
“アーモンドとくず粉のクッキー”(2枚210円)”など、  
どれも香ばしく後味までおいしい。



ごはんとおやつ研究所GO&Vege(ゴー&ベジ)

旭川市3条通11丁目TEL080-3266-3266

【時間】7:00～18:00【定休】土・日・祝

●6席●お子様連れ歓迎●禁煙

○家庭菜園、畑がほぼ埋まりました。

○次回は旭山動物園に一番近い  
美味しいカフェ

