

2014年5月赤坂ベジスタイベント

ブルーベリーバナナアイス



カラフル三色レーズンパスタ



初夏のグリーンスムージー



2014年8月銀座ジュエリーサロンイベント

ヘルシーチョコムース



真夏のレッドスムージー



2015年5・6月

グリーンスムージー



タイカレー



簡単シャーベット



2015年6月特別

豆乳ラッシー



彩パスタのアボカドクリームソース



大豆ミートサラダ



バナナアイス・キャロットハチミツレモン



2015年7・8月

晩夏のスムージー



彩パスタのアボカドクリームソース



大豆ミートサラダ



酒粕豆乳アイス



ヨーグルトにかけるお醤油



2015年9・10月

パンプキンスムージー



大豆ミートハンバーグ



そば米御飯



パンプキンアイス



2015年9月特別

初秋のグリーンパープルスムージー



大根パスタのトマトソース



大豆ミートハンバーグ



梨と酒粕のシャーベット



2015年9月特別2

初秋のグリーンパープルスムージー



タイカレー



梨と酒粕のシャーベット





2015年10月特別

パンプキンスムージー



豆腐ときのこの葡萄大根おろし



かぼちゃと小松菜のカシューナッツマヨネーズ



そば米御飯



パンプキンアイス



2015年11・12月

みかん大根スムージー



ズッキーニのラザニア



そば粉トマト蒸しパン



アボカドココアムース



2016年1・2月

ビーツの紅白スムージー



切り干し大根のヨーグルト戻し&春菊・焼豆腐・キヌアサラダ



酵母パンの落花生バター



2016年3・4月

豆腐ムース&抹茶スムージーのツートンスイーツ



キノア&わかめ御飯



とんぶりサラダ



なめこ羹汁



チアシードヨーグルト



しいたけのヨーグルト戻し



2016年5・6月

アマランサスライス & 新茶ふりかけ



生春巻き



パイナップル (いちご) の白和え



チアシードジュース



マシュマロの酒粕漬け



2016年7・8・9月

そうめん盛岡冷麺



チアシードごま豆腐



紫蘇と季節のスムージー



淡雪オレンジ



2016年10・11月

そば粉チヂミ



パンプキントマトココット



オクラガスパチョ



豆腐とゴジベリーのティラミス



2016年12月

みかん甘酒スムージー



ローチーズケーキ



もち麦サラダライス



酵素さつまいも





2017年1・2月

甘酒



甘酒スムージー



甘酒豚汁



甘酒ドレッシング



甘酒金柑シャーベット



2017年3・4・5月

バナナココア&ハイカカオ甘酒ムース ケーキ



バルサミコ酢風ソテー



甘酒パンケーキ



味噌チーズサラダ



冷製トマト風味スープ



2017年6・7月

豆乳ベイクドチーズケーキ



こんにゃく麺冷やし中華



グリーンナッツ油&白色ごま油 炒め



甘酒オレンジスムージー



2017年夏スイーツ

すいか&キュウリのスムージー



淡雪ワインゼリー



豆腐&チアシードヨーグルトムース  
ケルシートopping



2017年夏メニュー

すいか&キュウリのスムージー



アボカドシーチキン



豆腐そうめん ネバネバ大集合



コールスローサラダ&いろどりかんたん酢



淡雪ワインゼリー



2017年秋メニュー

オレンジビネガー



ガスパチョスープそうめん



ドラゴンフルーツ&柿サラダ



白ワイン&梨スムージー スペシャルスイーツ



2017~2018 冬メニュー

サラダちらし寿司



フムスライスケーキ



あったかケチャップ簡単スープ



クランベリーヨーグルトパフェ



2018年春メニュー

抹茶豆乳スムージー



茶飯



サラダチキンわさび菜サラダ添え



ハイカカオチョコプリン





これまでの一番人気体験メニュー

甘酒オレンジスムージー



タイカレー



淡雪ワインゼリー



## これまでの一番人気体験メニュー2

### もち米と米麴だけで作る ノンアルコール甘酒 と 甘酒色々メニュー

★もち米	2合(300g)
米麴(乾燥)	400g
水	800ml

★炊飯器

★温度計

★ふきん

★ブレンダーまたはミキサー(無くても良い)

#### 1

もち米を洗い 炊飯器に倍量の水をセットして1時間ほど浸水して炊く。  
(2合の もち米なら 水は4合分)

#### 2

もち米が炊けたら米麴を混ぜ、温度計をセットし  
水を少しずつ加えて65度前後(62~68度くらい)になるよう  
調整する。  
(60度以下や70度以上はよくない)



#### 3

炊飯器の蓋を開けたまま ふきんをかけると  
一定温度に保たれる。そのまま保温で約7時間。  
(好みの甘さでストップ)



#### 4

粒々状態からハンディーブレンダーなどでドロドロ状態にし(好み)  
容器に移して冷蔵庫で冷ます。



2018年夏スイーツ

爽やか三層スイーツ（抹茶・レーズンヨーグルト・オクラ）



トマトアイス



2018年夏メニュー

ジェノベーゼそうめん



さば缶・夏柑橘ジュレサラダ



トマトアイス



アサイー桃炭酸

