**みかん大根スムージー**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　各1人分

　　　　　　　　　　　みかん　　2個　(100g)  
　　　　　　　　　　　大根　　　50g

水　　　　50cc

ハチミツ　適量

**ズッキーニのラザニア**

　　　　　　　　　　　ズッキーニ　1/2本

ホワイトソース　　　　　　　　トマトソース　　　　　　　　モックミート

　カシューナッツ　50g　　　　　 トマト　　　1/2個　　　　　　クルミ　30g

長芋　　　　　　70g　　　　　 ドライトマト 2個 豆乳　　少々

レモン汁　　　　少々　　　　 シナモン　　少々 味噌　　小1/2

　塩　　　　　　　少々 タイム　　　少々　　　　　　　パセリ　少々

　コショウ　　　　少々　　　　　にんにく　　少々

**そば粉トマト蒸しパン**

　　　　　　　　　　　　　ドライトマト　２個　　　　

　　　　　　　　　　　　　薄力粉　　　　15g

そば粉　　　　10g

きび砂糖　　　大1

豆乳　　　　　大1

　　　　　　　　　　　　　ベーキングパウダー　少々

オリーブ油　　少々

塩　　　　　　少々

**アボカドココアムース**

　　　　　　　　　　　　　アボカド　　　1/4個  
　　　　　　　　　　　　　バナナ 1/4個  
　　　　　　　　　　　　　豆腐 1/4丁  
　　　　　　　　　　　　　ココア　　　　大1  
　　　　　　　　　　　　　苺・パイン 飾り用