**豆乳ラッシー**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**各１人分**



豆乳　　　　　　 150cc

レモン汁　　　　 10cc

ハチミツ　　　　 10cc

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ココナッツチップス

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　クランベリー

**彩パスタのアボカドクリームソース**

****

アボカド　　　　　1/2個　　　ズッキーニ　緑・黄　各3cm

　　　　　　　　　　　　　　　　　 豆腐 　　 1/2丁　　　人参 各3cm

　　　　　　　　　　　　　　　　　 オリーブ油　　 大1/2

カシューナッツ 大1

塩　　　　　　 少々

　　　　　　　　　　　　　　　　　 豆乳　　　　　 少々

**大豆ミートサラダ**

****

海藻　　　　　　 大1

大豆ミート　　 　 大1

　　　　　　　　　　　　　　　　　　ズッキーニ　　　 クルルの残り

　　　　　　　　　　　　　　　　　　人参　　　　　　 クルルの残り

　　　　　　　　　　　　　　　　　　ごま油　　　　　 小1

だし醤油　　　　 小1

えごマスタード　 小1

**バナナアイス・キャロットハチミツレモン**

****

　　　　　　　　　　　　　　　　バナナ 半個

　　　　　　　　　　　　　　　　人参　　　　　 　 2cm

ハチミツ　　　　 10cc

レモン汁　　　　 10cc

シナモンパウダー 少々