**晩夏のスムージー**　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　**各1人分**

ぶどう　　　　　　７粒

飾り用ぶどう　　　1粒

　　　　　　　　　　　　　　　　　　冬瓜　　　　　　　30ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　セロリ　　　　　　30ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　ハチミツ　　　　　大1

炭酸水　　　　　　50CC

**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　　　3cm

　　　　　　　　　　　　　　　　　 豆腐 　　 1/2丁　　　　　人参 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

**豆乳酒粕アイス**

酒粕　　　　　　　大2

豆乳 50cc

ハチミツ 大1

レモン汁　　　　　少々

**ヨーグルトにかけるお醤油**

　　　　　　　　　　　　　　　　　薄口醤油　　　　　大1

白ワイン　　　　　大1

ハチミツ　　　　　大1

レモン汁　　　　　大1/2