　　　　　　　　　　　　　　　　　2016年12月のメニュー　　　　　　　　　　　　　各1人分

みかん甘酒スムージー

　　　　　　　　　　　みかん　2個

　　　　　　　　　　　甘酒　　50cc

ローチーズケーキ

 ベース生地　　　　　　　　　　フィリング

　　　　　　　　　　　　グラノーラ　10ｇ　　　　　　　　カシューナッツ　20ｇ

アガベネクター　少々 水　　　　　　　25cc

　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　少々　　　　　　　　ココナッツオイル　大1

　アガベネクター　　大1

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ホワイトチアシード　小1

苺　1/2

もち麦サラダライス

　　　　　　　　　　　白米　半合　　　　　香草　20ｇ　　　　 アマニ油 大1

もち麦　10％　　　 赤大根　　2㎝　 レモン汁 大1

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　黄パプリカ１/４ きび糖　　大1

塩　　　　小1

マスタード 小1

酵素さつまいも

 さつまいも　1/2

★ひたひたにしたクッキングペーパーに包み

　　　　　　　　　　　　　更にラップでくるんで　　200wの電子レンジで15分

苺と豆腐のみぞれ和え

　　　　　　　　　　　　苺　3個

　　　　　　　　　　　　豆腐　1/2

大根　1㎝

　　　　　　　　　　　　白だし　小1

　　　　　　　　　　　　ハチミツ　大1