**ビーツの紅白スムージー**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　各1人分

　　　　　　　　　　　　　紅…冷凍ビーツ　　20ｇ
　　　　　　　　　　　　　　　冷凍いちご　　3粒
　　　　　　　　　　　　　　　みかん　　　　1/2個（金柑1個・ケラジーマーマレード）
　　　　　　　　　　　　　　　水　　　　　　50cc

ハチミツ　　　少々

 　 白…バナナ　　　　1/３本
　　　　　　　　　　　　　　 レモン汁　　　少々
　　　　　　　　　　　　　　 豆乳　　　　　50cc
 氷　　　　　　2個

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（ミスト醤油ドレッシング）

　　　　　　　　　　　　切り干し大根　　　10g　　 ★2 0分以上漬けて戻す

 ヨーグルト　　　　30ｇ

　　　　　　　　　　　　春菊

　　　　　　　　　　　　焼豆腐
昆布
人参

　　　　　　　　　　　　キヌア　　　　　　小1 ★ひたひたの水で10分戻しレンジで5分

ミスト状の醤油
オリーブ油

酵母パンの落花生バター

　　　　　　　　　　　　落花生　　　　　　5粒（10個）
ハチミツ　　　　　小１

☆ビーツのパワー
☆ヨーグルトの乾物戻し
☆キヌア（スーパーフード）
☆ミスト醤油の減塩
☆ハイカカオ（70％以上）
　　　　カカオプロテイン
　　　　カカオポリフェノール
☆金柑の種　　　　　　　　　　　　　

　　　　　　　　　　　　☆乾物の冷凍について
☆春菊の苦み
☆プチ断食の仕方