**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