**豆腐ムース＆抹茶スムージーのツートンスイーツ　　 各４人分**

　　　　　　　　　　豆腐ムース　　　　　　　　　　　　　　　　　抹茶スムージー

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆腐　　　　　　小１丁　　　　　　　　　　  
豆乳ヨーグルト　100cc　　　　　　　　　バナナ　　　1 本  
豆乳　　　　　　100cc　　　　　　　　　豆乳　　　　200 cc

クリームチーズ　100g 抹茶 小2

きび砂糖　　　　 50g ハチミツ　　適量

ゼライス　　　　　2袋

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　熱湯　　　　　　100cc 　　トッピング

　レモン汁　　　　 少々 　　　　　　　そばフレーク

**キヌア＆わかめ御飯**

　　　　　　　　　　　　　　　　　白米 　　　　 2合

　　　　　　　　　　　　　　　　　キヌア　　　　　　　40g

わかめの素　　　　　大2

**とんぶりサラダ**

ほうれん草　　　　　適量

　　　　　　　　　　　　　　　　　わかめ　　　　　　　適量 ドレッシング

　　　　　　　　　　　　　　　 トマト　　　　　　　2個　　　　　　　　 とんぶり　 小2

　　　　　　　　　　　　　　　　　ヤングコーン　　　　4本 えごま　 小2

　　　　　　　　　　　　　　　　　さしみ　　　　　　　20キレ　　　 こぶ茶　 小1/2

プロセスチーズ　　　 2個 香味油　 小2

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　オリーブ油 大4

**なめこ霙汁**

　　　　　　　　　　　　　　　　　なめこ　　　　　　　1袋

　　　　　　　　　　　　　　　　　大根おろし　　　　　大４

しいたけ　　　　　 4個

ほうれん草　　　　　適量

水　　　　　　　　　400cc

　　　　　　　　　　　　　　　　　白だし　　　　　　　大１

**チアシードヨーグルト**　　　　　　　　　　　　　**しいたけのヨーグルト戻し**

　　　　　　　　　　　　チアシード　小4　　　　　　　　　　　　　　 乾燥しいたけ　 4枚

　　　　　　　　　　　　豆乳ヨーグルト　200cc　　　　　　　　　　　　　 ヨーグルト　 100cc

ハチミツ　　適量 ミスト醤油　　少々