　　　　　　　　　　　　　２０１６年 ５・６月のメニュー

アマランサスライス　＆　新茶ふりかけ

　　　　　　　　　　　★米１合　  
　　　　　　　　　　　★アマランサス（10％）

★新茶出し殻　大１  
★煎りゴマ  
★縮緬ジャコ

生春巻き

 ★生春巻きの皮　1枚　　　　　　　★酢　大１

　　　　　　　　　　　★スモークサーモン　1枚　　　　　★ハチミツ　大１

★サラダ菜　1枚　　　　　　　　　★七味唐辛子　少々

　　　　　　　　　　　★エリンギ　1/2

　　　　　　　　　　　★トマト　1/2

パイナップル（いちご）の白和え

★木綿豆腐　1/2

★パイナップル　50g

★オクラ　1本

★カッテージチーズ　大1/2

★塩ヨーグルト　大1/2

チアシードジュース

　　　　　　　　　　　★チアシード 大１

　　　　　　　　　　　★生ジュース　150cc

マシュマロの酒粕漬け

★酒粕100g

★焼酎or 日本酒　50cc

★マシュマロ　適量