　　　　　　　　　　　　　　　　2017年　夏メニュー　　　　　　　　　　　各1人分

すいか＆キュウリのスムージー　　　　　　　アボカドシーチキン

　　　　　　　　　すいか　 100g　　　　　　　　　　　　　　　アボカド　1/2個

キュウリ　50g　　　　　　　　　　　　　　　シーチキン1/2缶

ハチミツ　少々　　　　　　　　　　　　　　　マヨネーズ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　わさび

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ミスト醤油

豆腐そうめん ネバネバ大集合

 豆腐そうめん　1/2カップ　　　　オクラ2本　水大1

　　　　　　　　　　　　　そうめん　　　1/2把　　　　　 めかぶ　1/2カップ

なめこ　20g

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 長芋　　20g

カニかま2本

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 卵黄身1個分＋同量の豆乳焼き

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 だしつゆ1/2カップ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ハチミツ＆レモン汁　少々

コールスローサラダ＆いろどりかんたん酢

　　　　　　　　　　　　　キャベツのコールスローサラダ　　　いろどりかんたん酢　

キャベツ　 100ｇ　　　　　　　　　　 ひよこ豆

かんたん酢　大1　　　　　　　　　　 大豆

　　　　　　　　　　　　　　　米油　　 10cc　　　　　　　　　 干しぶどう

　　　　　　　　　　　　　　　コショウ 人参

　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 大根

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 キュウリ

パプリカ

淡雪ワインゼリー(5人分)

　　　　　　　　　　　　　　赤ワイン　200cc

水　　　　 50cc

きび糖　　 大2

粉ゼラチン 5g

卵白　　　　1個分

　　　　　　　　　　　　　　桃　　　　　1個