

**ブルーベリーバナナアイス**　　　　　　　ブルーベリー　５０ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　バナナ　　　　１／２本

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　酒粕　　　　　１０ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　　 少々

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　レモンバーム　飾り用



**カラフル三色レーズンパスタ**　　　　　　大根　　　　　　２センチ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　人参　　　　　　３センチ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　キュウリ　　　　４センチ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　レーズン　　　　適量

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　亜麻仁油&醤油　適量



**初夏のグリーンスムージー**　　　　　　　キウイ　　　　　　１／４個　（飾り用１／４個）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　セロリ　　　　　　２０ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　バナナ １／４本

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　　　　７０ｃｃ 　　　ハチミツ　　　　　大１／２ パスタの残りの大根&キュウリ