

**ヘルシーチョコムース（６人分）**アボカド　１個

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　バナナ　 １本

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆腐　　　小１パック

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ココア　　大３

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　適量

ハチミツ　少々



**真夏のレッドスムージー（１人分）**スイカ　　 40ｇ

トマト　　 40ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　パプリカ 20ｇ

ドライクランベリー　10ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　バナナ　　 20ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　酒粕　　　 10ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　 40CC

ハチミツ　 大1／2