**パンプキンスムージー** 各1人分

****

鈴かぼちゃ　 　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　バナナ　　 　 　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　柿　　　　　 　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　 　　　　50cc

 ハチミツ　　 　　　　適量

 フルーツグラノーラ　 適量

**豆腐ときのこの葡萄大根おろし 　50度洗い！**

****葡萄大根おろし

 葡萄　4粒

豆腐　　　　　1/2 　　　　　　 大根　１㎝

 しめじ　　　　　　　適量 だし醤油　小１

　　　　　　　　　　　　　　 エリンギ　　　　　　適量　　　　　　　　　酢　　　　小１

　　　　　　　　　　　　　　 しらす　　　　　　 適量　　　　　　　　　ハチミツ　小１

**かぼちゃと小松菜のカシューナッツマヨネーズ**５０度洗い！

鈴かぼちゃ　　　　　適量****

小松菜　　　　　　　適量

　　　　　　　　　　　　　　　カシューナッツ　　　大2

オリーブ油　　　　　大１

塩　　　　　　　　　少々

**そば米御飯**

****そば米　　　　　　１

白米　　　　　　　２

**パンプキンアイス**

****

鈴かぼちゃ　　　25ｇ

　　　　　　　　　　　　　　マンゴー　　　　25ｇ

　　　　　　　　　　　　　　酒粕　　　　　　10ｇ

　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　　　大１

　　　　　　　　　　　　　　ハチミツ　　　　適量