**グリーンスムージー　　　　　　　　　　　　　　　 各１人分**

　　　　　　　　　　　　　　　　　キウイ　　　　　　半個

　　　　　　　　　　　　　　　　　パセリ　　　　　　３房

キューリ　　　　　タイカレー残り

　　　　　　　　　　　　　　　　　大根　　　　　　　タイカレー残り

バナナ　　　　　　半分

豆乳　　　　　　　50cc

　　 酒粕 10g

ハチミツ 少々　　　　　　飾り用オレンジ

**タイカレー**

白米　　　適量

大根　　　4cm

**具**　　パプリカ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　アボカド

　 　　　　 エリンギ　　　　　　　　 オリーブ油・塩

キューリ

プチトマト

 　　　 **ルー**　トマト 半個

　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　アボカド　 半個

　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　豆乳　　　 100cc

　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　カレー粉　　大3/4

　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　赤唐辛子 少々

　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　塩　　　　　少々

　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　にんにく　　少々

**簡単シャーベット**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　トマト　　1/4個 (50ｇ)

 メロン 1/16個(70g)

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ハチミツ　　少々

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　レモンバーム１枚