**初秋のグリーンパープルスムージー　　　　　　　　　　　　　　　 各１人分**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ぶどう　　　９粒

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　紫蘇　　　　５枚

　　　　炭酸　　　　50ｃｃ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　羅漢果　　　小さじ　１

**大根パスタのトマトソース**

**** 大根 4㎝　　　　**ソース**　　トマト　１/2個

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ドライトマト 2個

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　おろしにんにく　少々

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　オリーブ油　大1

 　　 レモン汁　少々

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 塩コショウ 少々

**大豆ミートハンバーグ**

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　****大豆ミート　25ｇ　　　 **付け合せ** 春菊

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　玉ねぎ　　　1/5個　　　　　　　　 パプリカ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　卵　　　　　1/5個　　　　　　　　 アマニ油

 パン粉　　　大1　　　　　　　 ローストアマニ粉末

 片栗粉　　　大1　　　　　　　　　 大根おろし

 塩コショウ　適量　　　　　　　　　 醤油

梨と酒粕のシャーベット



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　梨　　　　　 　１/４個

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　酒粕　　　 　　 10ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆乳　　　　 　 少々

メープルシロップ　 少々

ドライクランベリー　少々