**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

**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　　　　　　　　 アマニ油・塩

トマト　　　　　　　　　 ローストアマニ粉末

ベビーリーフ

**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

**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

ドライトマト　　　　少々