　　　　　　　　　　　　　　　　2016年10・11月のメニュー　　　　　　　　　　　　各1人分

そば粉チヂミ

そば粉　　25g　　　　　だし醤油　 小1 or からし

塩　　　　ひとつまみ　 きび砂糖　 小1　　 マスタード

豆乳　　　30cc 酢　　　　 小1　　 オリーブ油

水　　　　50cc すりごま　 小1　　 ハチミツ

ニラ　　　25g

ごま油 中華わかめ

パンプキントマトココット

　　　　　　　　　　　　　　トマト　　1個

かぼちゃ　30g

柿　　　　30g

シナモン

手作りマヨネーズ4人分　　　卵黄　 1個分

　　　　　　　　　　　　　　酢　　 小2

　　　 アマニ油　50cc

　 　　　塩・コショウ

オクラガスパチョ

オクラ　　1本　　+　　飾り用　少々

トマト　　1個(ココットでくり抜いた中身)

マイタケ　15g

豆乳　　　50cc

塩　　　　小1/3

コショウ　少々

豆腐とゴジベリーのティラミス

　　　　　　　　　　　　　　　ゴジベリー（クコの実）豆乳戻し　　10粒

豆腐　　　 1/2

バナナ　　　 1/2

チアシード　小1

純ココア　　大1

ハチミツ　　大1

豆乳　　　　大1