２０１６年 ５・６月のメニュー

アマランサスライス　＆　新茶ふりかけ

　　　　　　　　　　　★米１合
　　　　　　　　　　　★アマランサス（10％）

★新茶出し殻　大１
★煎りゴマ
★縮緬ジャコ

生春巻き

 ★生春巻きの皮　1枚　　　　　　　★酢　大１

　　　　　　　　　　　★スモークサーモン　1枚　　　　　★ハチミツ　大１

 ★サラダ菜　1枚　　　　　　　　　★七味唐辛子　少々

　　　　　　　　　　　★エリンギ　1/2

　　　　　　　　　　　★トマト　1/2

パイナップル（いちご）の白和え

　　　　　　　　　　　★木綿豆腐　1/2

 ★パイナップル　50g

 ★オクラ　1本

 ★カッテージチーズ　大1/2

 ★塩ヨーグルト　大1/2

チアシードジュース

　　　　　　　　　　　★チアシード 大１

　　　　　　　　　　　★生ジュース　150cc

マシュマロの酒粕漬け

　　　　　　　　　　　★酒粕100g

 ★焼酎or 日本酒　50cc

 ★マシュマロ　適量