　　　　　　　　　　　　　2016年7・8・9月のメニュー

そうめん盛岡冷麺　1人分

　　　　　　　　　　　　　そうめん　1束  
だし醤油　50cc  
水　　　 120cc

キムチ　　50ｇ

トマト　 1/2個

キューリ1/2本

ぶどう　　5粒

チアシードごま豆腐　1人分

　　　　　　　　　　　　　絹豆腐　　 1/2

チアシード　小1

黒すりごま　小1

醤油　　　　適量

　　　　　　　　　　　　　大葉　　　　少々

紫蘇と季節のスムージー　1人分

紫蘇　　　10ｇ

　　　　　　　　　　　　　ぶどう　　 5粒

　　　　　　　　　　　　　梨　　　　1/2個

　　　　　　　　　　　　　水　　　　50cc

淡雪オレンジ 4人分

　　　　　　　　　　　　　水 100cc

オレンジジュース　200cc

　　　　　　　　　　　　　寒天パウダー　　　専用スプーン2

ハチミツ　　　　　大2

　　　　　　　　　　　　 卵白　　　　　　　1個分