　　　　　　　　　　　　　2017年3・4・5月のメニュー

バナナココア＆ハイカカオ甘酒ムース　ケーキ　（1個）

　　　　　　　　　　バナナココア　　 ハイカカオ甘酒ムース  
　　　　　　　　　　　薄力粉　70g　　　　　　72％チョコ1箱　75g

　　　　　　　　　　　きび砂糖　70g 甘酒　大5　(75cc)

ココア　大3　　　　　　豆乳　50cc

バナナ 2本 熱湯　50cc

　　　　　　　　　　　卵　　　3個 ゼライス　1袋

バルサミコ酢風ソテー　（各1人分）

　　　　　　　　　　酢　 小1　 しめじ　１/2 袋

醤油　 小1　　　えのき　１/4 袋

ココア 小1　　　豚肉　　 30ｇ

甘酒　 大1　　　オリーブ油　少々

　　　　　　　　　　ケチャップ　大1

塩　　 少々

甘酒パンケーキ　（各1人分）

　　　　　　　　　　小麦粉　1/4c

ベーキングパウダー　小1/2

甘酒　　1/4c

卵　　　1個

　　　　　　　　　　ココナッツオイル　小1  
 ジャム　適量

味噌チーズサラダ　（各1人分）

　　　　　　　　　　野菜　適量　　　　　　　　バルサミコ酢ドレッシング  
　　　　　　　　　　チーズの味噌漬け　適量　　　　バルサミコ酢　小1

はちみつ　　　小1

アマニ油　　　小1

冷製トマト風味スープ (各1人分)

　　　　　　　　　　 トマトケチャップ　大1

甘酒　　　　　　 大3

豆乳　　　　　　 100cc

ドライパセリ　　　少々