2017年6・7月のメニュー

豆乳ベイクドチーズケーキ　19cm型

　　　　　　　　　　　　きび砂糖　80ｇ

　　　　　　　　　　　　　卵　　　　 2個

 クリームチーズ　200g

 豆乳生クリーム　200ml

　　　　　　　　　　　　 小麦粉　　　　　大3

 レモン汁　　　　大2 （ 型に塗る）ココナッツ油

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　オーブン170度　45分

こんにゃく麺冷やし中華 1人分

　　　　　　　　　　　　こんにゃく麺　　1袋

　　　　　　　　　　　　　赤系　　オレンジパプリカ　　タレ　醤油　25cc　 えごまからし 小瓶1

　　　　　　　　　　　　　　　　　トマト 酢　　30cc　　　えごま　 大2

　　　　　　　　　　　　　黄茶系　鶏肉（酒蒸し） 水　　25cc ハチミツ 大1

　　　　　　　　　　　　　　　　　もやしナムル　　　　茶色ゴマ油　小1/2 アマニ油　大1

エリンギ 　　　きび砂糖10g ねりからし小2

　　　　　　　　　　　　　緑系　　ズッキーニ 甘酒　　大1

　　　　　　　　　　　　　　　　　小松菜 塩　　　ひとつまみ

 アボカド

グリーンナッツ油&白色ごま油　炒め

　　　　　　　　　　　　グリーンナッツ油　 小1/2

 白色 ゴマ油　　　　　小1/2

 大根葉　　30g

 しめじ　　30g

甘酒オレンジスムージー

　　　　　　　　　　　　甘酒　 75cc

 100％オレンジジュース　75cc