2017年　夏スイーツ

すいか＆キュウリのスムージー（1人分

　　　　　　　　　すいか　 100g

 キュウリ　50g

 ハチミツ　少々

淡雪ワインゼリー(5人分)

　　　　　　　　　　　　　　赤ワイン　200cc

 水　　　　 50cc

 きび糖　　 大2

 粉ゼラチン 5g

 卵白　　　　1個分

　　　　　　　　　　　　　　桃　　　　　1/**２**個

豆腐＆チアシードヨーグルトムース

ケルシートッピング（２人分

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　バナナ 1/2個　　　　　　　　　　　　　　　

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　アボカド 50g

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　豆腐　　1/2

チアシードヨーグルト　50g

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　フルーツカルピス　大1

 レモン汁 小1

 ケルシー　50g