　　　　　　　　　　　　　　　　　　2017年　秋メニュー　　　　　　　　　　　　　　各1人分

オレンジビネガー

　　　　　　　　　　　　　　オレンジジュース　120cc

　　　　　　　　　　　　　　らっきょう酢　　　大1

ガスパチョスープそうめん

　　　　　　　　　　　　　　そうめん　3/4把　　　　　　　　　　　 白ワイン　大1

　　　　　　　　　　　　　　トマトジュース　100cc　　　　　　　　 らっきょう酢　　大1

赤パプリカ 30g　　　　　　　　　　 オリーブ油　大1

　　　　　　　　　　　　　　玉ねぎ　　30ｇ 　　 擦りおろしにんにく 少々

キュウリのらっきょう酢漬け 少々 塩　少々

トマト　1/8個　　　　　　　　　　　 こしょう　少々

　　　　　　　　　　　　　　飾り青菜　少々

ドラゴンフルーツ＆柿サラダ

 ドラゴンフルーツ（ピタヤ）　1/4個

柿　　　　　50ｇ

　　　　　　　　　　　　　　チアシードヨーグルト　大1

マヨネーズ　大1

白ワイン＆梨スムージー　スペシャルスイーツ（5人分）

 白ワイン　200cc

水　　　 　50cc　　　　　　　　 バナナ　 50g個

きび糖　　大2　　　　　　　　　アボカド 50ｇ

　　　　　　　　　　　　　 粉ゼラチン　5ｇ　　　　　　　 梨　　　　50g

ぶどう　　　数粒　　　　　　　　レモン汁　少々