**2018年春メニュー**

**抹茶豆乳スムージー　1人分**

****

**豆乳100cc**

 **バナナ　1/4本**

**抹茶　小1/2**

 **ハチミツ　小1**

**茶飯**

**4~5人分**

 **米2合**

**もち麦 1/4C**

**茶葉　小1強**

 **昆布茶　小1**

 **白だし　小2**

 **2号半の水加減で炊く**

**サラダチキンわさび菜サラダ添え １人分**

****

**鶏むね肉150gはフォークで穴を明け**

**塩　　 小1/4**

 **きび砂糖 小1/4**

 **鶏ガラスープ　小1/4**

**酢　 小1/2**

**まぶして ペーパータオルで軽く水気を取り**

**片栗粉　小2を入れた　密閉袋でまんべんなくまぶす。**

**沸騰させた湯を弱火にしてから入れ 15分**

**わさび菜 １枚・セロリ20g・桜海老 小1**

**米油 大１・レモン汁 小1・ハチミツ 小1・塩コショウ 少々・柑橘マーマレード**

**ハイカカオチョコプリン 4~5人分**

**牛乳　300cc**

 **卵　 3個**

**きび砂糖　40g**

 **72％ハイカカオチョコ10粒**

**160度45分**