

第46回 2014年1月14日(火)

キウイ アラカルト

ビタミンCをしっかりと!



2014.01.14



① フルーツサンド
生クリームを塗り、パンに巻く
バナナ、メロン(1/4カット)、キウイ(2カット)
キウイクリームを塗り、メロンをのせる

2014.01.14



② さつまいもQ-P-ユンの
サラダ
さつまいも、レモン汁、チキン
ヨーグルト、ソースは
キウイ、ヨーグルト、塩コショウ
アセロバ、ハニー。(キウイは少し)
かけるだけでOK

2014.01.14



③ 秋の豆とチーズのサラダ
秋の豆は前日にゆで、
重湯 30分ほどゆでる。
チーズはチーズでカット。
キウイは同じサイズでカット
お好みは塩、アセロバ、ハニー、
オリーブオイルを少し
どうぞ

2014.01.14



④ キウイツヤム
キウイをミキサーで
つぶし、30%の砂糖
と混ぜ、お好みで
少量の果物をのせる

2014.01.14



⑤ フルーツミル
お好みのフルーツをミキサーで
つぶし、ヨーグルト、ハニー
と混ぜ、お好みで
少量の果物をのせる

2014.01.14



⑥ 豚肉キウイソース
豚肉、キウイ、お好みで
お好みのソース
をのせるだけでOK
お好みのサラダにのせて
どうぞ

2014.01.14