

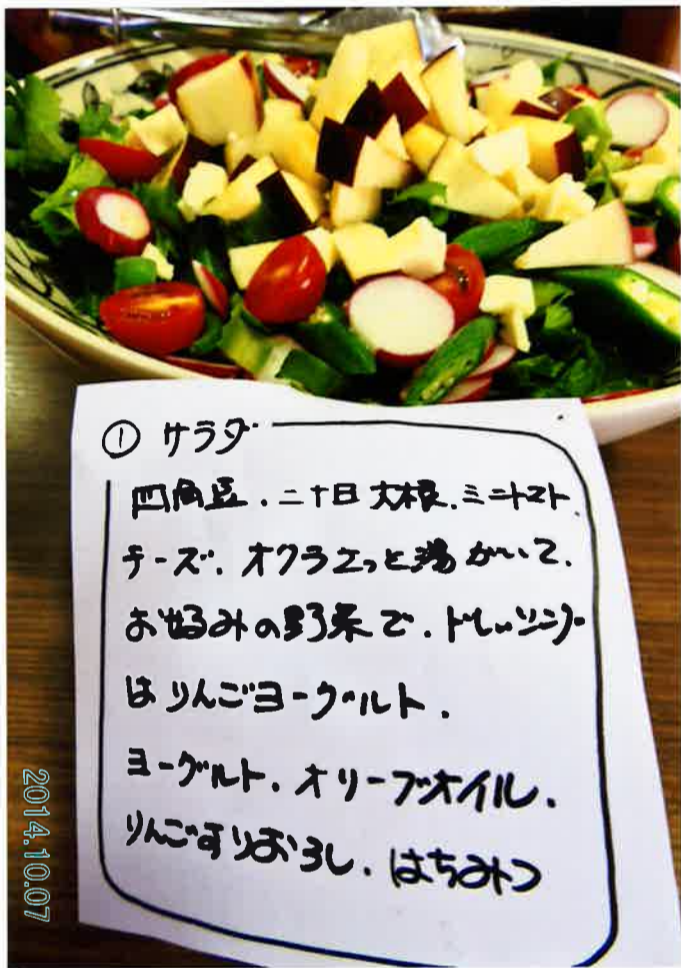
第81回 2014年10月7日(火)

りんごで胃腸の働きUP!

疲れ防止に!



2014.10.07



① サラダ
四角豆、ニトロ大根、ミニトマト、チーズ、オクラ2つと湯かいて、お好みの野菜で、ドレッシングはりんごヨーグルト、ヨーグルト、オリーブオイル、りんごすりおろし、はちみつ

2014.10.07



② コンポート
りんごスライス、レモン汁、砂糖で煮込んで(レモン汁)出来上り。トロロンや、ツヤムにもほりまき日!

2014.10.07



③ りんごホットケーキ
ホットケーキの素、卵、牛乳、りんごすりおろし、で焼いてね!!

2014.10.07



④ りんごとアップルパイ
りんごスライス、アップルパイの生地をひたして焼く。はちみつ、レーズンで仕上げようぞ

2014.10.07

りんご「秋映」

の試食



秋映

フォーマップ 35円

りんご「早生ふじ」

の試食



早生ふじ

フォーマップ 35円