

太陽の恵みいっぱいスムージー イエロースムージー

材料(4人分)

梨……………350g
 グレープフルーツ(ルビー)…100g
 パイナップル(飾り用含む)…100g
 黄パプリカ……………少々
 生姜……………ひとかけ
 スペアミント(飾り用含む)…適宜
 水・氷……………150~200cc

グリーンスムージー

材料(4人分)

りんご…1/2個 オレンジ ……2個
 レモン…1/2個 チンゲン菜…1.5株
 バナナ…1本 水・氷 ……200cc位
 ★オレンジ(飾り用)…1/2個

作り方

- 1 果物を全て適当な大きさにカットする。
- 2 水分の多い物からミキサーに入れていく。
- 3 水、氷を入れて全て混ぜ合わせれば完成。

太陽の恵みいっぱいredドレッシング

材料(4人分)

赤パプリカ……………1個
 りんご……………1/4個強
 セロリ……………少々
 レモン(飾り用含む)…1/2個
 ミントマト ……3個
 味噌……………小さじ1
 胡椒……………少々
 ★パセリ(飾り用)…少々
 ★赤パプリカ(飾り用)…少々

作り方

- 1 食材を全て適当な大きさにカットする。
- 2 水分の多い物からミキサーに入れていく。
- 3 全て混ぜ合わせ、薄切りにした飾り用の食材とパセリを飾って完成。

本日のベジプレート食材

サニーレタス/グリーンリーフ/ベビーリーフ/水菜
 ミントマト/人参/きゅうり/ズッキーニ/かぶ/コリンキー
 赤パプリカ/黄パプリカ/生胡桃(水に8時間以上つけておく)
 生カシューナッツ

demi パンプキンスープ ※「demi(ドゥミ)」とはフランス語で「半分の」という意味

材料(4人分)

バターナッツかぼちゃ…350~450g
 玉ねぎ…3/4個 ※かぼちゃ:玉ねぎ=3:1
 豆乳……………200~300cc
 なたね油……………適量
 水……………150cc
 塩……………適宜

★豆乳(飾り用)…少々

★パセリ(飾り用)…少々

回し切りとは?
 縦半分に切ったら、常に
 芯を通るように角度を
 変えながら切ること



作り方

- 1 野菜を切る
 バターナッツかぼちゃ:小さめに切る。皮を剥いても可。
 玉ねぎ:回し切りにする。
- 2 鍋になたね油を入れ、玉ねぎを炒める。甘みがでるまでじっくり炒め、塩を少々振り入れる。
- 3 甘い香りがしてきたら、1を加えて一緒に炒める。
- 4 甘バターナッツかぼちゃに火がとおって柔らかくなってきたら水を加え、蓋をして煮る。
- 5 柔らかくなってきたらブレンダーで攪拌し、豆乳を加える。
- 6 混ぜてなめらかになったら、塩で味を調整する。