

ミント香るゴーヤのスムージー



ポイント

ヨーグルトの代わりに、牛乳や豆乳、バニラアイスでも美味しくなります。甘さはハチミツで調整して下さい。

材料（2人分）

調理時間 5分

ゴーヤ… … 1/4本

バナナ… … 1本

キウイ… … 1/2個

ミント… … 10～15枚

ヨーグルト… … 200cc

ハチミツ… … 大さじ2

氷… … 5～6個

作り方

- ① ゴーヤはワタと種をとり適当な大きさに切る。
- ② バナナ、キウイは適当な大きさに切る。
- ③ 材料をミキサーに入れなめらかになるまで攪拌する。
- ④ 冷ましておいたグラスにそそぎ入れ完成。

シソ香る爽やかスムージー



材料（2人分）

調理時間 10分
大葉… … 4枚
キウイ… … 1個
パイナップル… … 1/4個
リンゴ… … 1/2個
氷… … 100g
水… … 150cc

作り方

<下準備>

キウイ、リンゴは皮を剥き小さめの乱切りにする。
パイナップルは実だけにして小さめに切り分ける。

<作り方>

- ① ミキサーに氷、大葉、キウイ、パイナップル、リンゴ、水の順番に入れ攪拌する。
- ② グラスに注ぎ入れて完成。※お好みで刻んだ大葉を散らす。

リンゴと春雨のヘルシー黒酢あんかけ



材料（2人分）

調理時間 20分
春雨… … 60g
ささみ… … 60g
リンゴ… … 1/4
椎茸… … 2枚
しめじ… … 30g
エノキ… … 1/2株
黄色パプリカ… … 1/4個
生姜… … 20g
白髪葱… … 20g
糸唐辛子… … 適量

<黒酢あんかけ>
麵つゆ（3倍濃縮）… … 100cc
水… … 300cc
味醂… … 50cc
黒酢… … 50cc
水溶き片栗粉… … 30cc

作り方

<下準備>

ささみは電子レンジで加熱し、ほぐしておく。リンゴとパプリカ、生姜は千切りにする。
椎茸はスライスにし、しめじ、エノキは石づきを切り落とし小房に分ける。

<作り方>

- ① 沸騰した湯に春雨を入れ柔らかくなったら器にのせる。
- ② <黒酢あんかけ>を作る。黒酢以外の材料を鍋に入れ沸かし、ささみ、椎茸、しめじ、エノキ、黄色パプリカ、生姜を加え火を通し、水溶き片栗粉入れ、とろみをつける。
- ③ ②に黒酢を入れサッと混ぜ合わせ①にまわしかけ、リンゴ、白髪葱、糸唐辛子を盛り付け完成。

ベジフル生春巻き



材料（2人分）

調理時間 10分

ライスペーパー… …4枚

キウイ… …1個

リンゴ… …80g

アボカド… …1/2個

水菜… …60g

マスカルポーネ… …150g

ハチミツ… …80g

作り方

<下準備>

キウイは皮を剥き2mmの厚さにスライスする。リンゴは千切りにする。

アボカドは皮と種を取り棒状に切る。水菜は5～6cmの長さに切る。

マスカルポーネとハチミツを混ぜ合わせる。

<作り方>

① ライスペーパーに霧吹きで両面まんべんなく水をかけ、清潔なまな板におく。

② ライスペーパーの手前にフルーツと野菜を並べ、ハチミツマスカルポーネを乗せる。奥の方にキウイを並べる。

③ ②を手前からきつく巻いていく。キウイが見えるように切り分けお皿に盛りつけて完成。