

MENU!



ロメインジュース

★作り方★

- ①ロメインレタスとりんごを洗う。
- ②バナナの皮をむいて、ひと口サイズに切り、りんごも同様に切る。
- ③さっとロメインレタスをゆでる。
- ④バナナとりんごをミキサーに入れ、お好みの量で炭酸水を混ぜる。
- ⑤サラサラになるまでミキサーにかける。
- ⑥ヨーグルトを上に乗せて、完成。

★材料★ (4人分)

ロメインレタス 外葉	8枚
りんご	1個
バナナ	1本
炭酸水	500ml
ヨーグルト(加糖)	大さじ3
さくらんぼ	お好みで

★料理のオススメPoint★

バナナとりんごの甘さがあって、ロメインレタスとマッチします。ほのかな苦味と甘さで、飲みやすい味です。



夏の健康!スムージー

★作り方★

- ①ロメインレタスを洗ってさっとゆでる。
- ②鍋から取り出して水で冷やす。
- ③ロメインレタスをミキサーとキウイ、バナナをミキサーにかける。
- ④③を炭酸水と混ぜる。
- ⑥お好みでレモン汁と砂糖を入れる。

★材料★ (4人分)

ロメインレタス	1玉
バナナ	2本
キウイ	2個
レモン汁	1個分
炭酸水	500ml
砂糖	適量

★料理のオススメPoint★

ロメインレタスの苦みと、キウイ・バナナの甘みが合っていておいしい。炭酸水が入っているから後味がスツクリそう快!



ロメインレタスのフルーツポンチ

★作り方★

- ①ロメインレタスを洗ってサッと茹でる。
- ②その間に缶詰を開けて果物をお皿に移しておく。
- ③その缶詰の汁にロメインレタスを漬けておく。
- ⑤缶詰から出したフルーツをお好みのサイズに切っておく。
- ⑥漬けていたロメインレタスを出してお皿に移してフルーツと一緒に盛り付け、サイダーを入れ

完成

★材料★ (4人分)

ロメインレタス 中葉	6~7枚
サイダー	好きな量
ミカンの缶詰	好きな量
パイナップル	好きな量
桃	好きな量
ナタデココ	好きな量

★料理のオススメPoint★

ロメインレタスの甘さと、シュワシュワしたサイダーが、はじける~。まるでロメインレタスの

宝石箱や~

