

柿のプディング

(2人分)

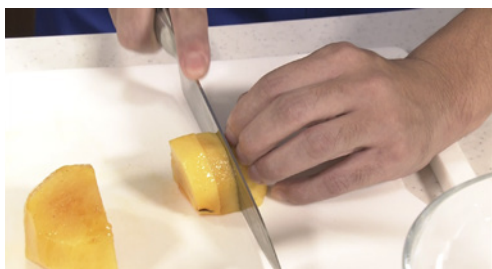


柿(熟したもの) 2コ
バナナ 1本
レモン果汁 小1

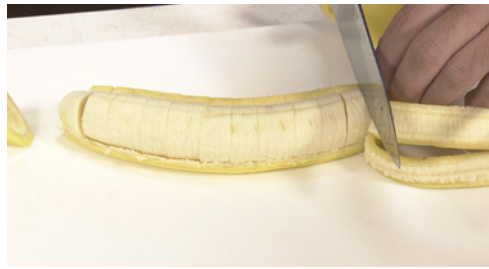
作り方

- 1 柿を一口大に切り、バナナも2cm程の輪切りにする。
- 2 ①とレモン汁をフードプロセッサーに入れてかくはんする。
- 3 ②を器に入れ、冷蔵庫に入れて冷やして固めれば完成!

1



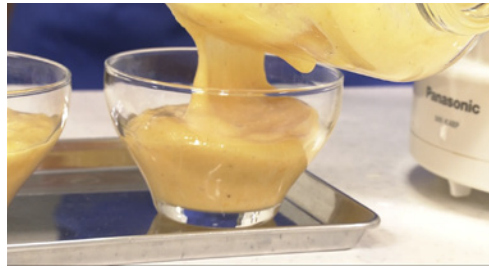
2



2



3



秋の柿サラダ

(2人分)



柿	2コ	ドレッシング	
サツマイモ	小2本	ヨーグルト	大3
マイタケ	半パック	粒マスタード	小1
かぼちゃの種・クルミ	適量	はちみつ	大1
チーズ・葉野菜		塩・こしょう	適量

作り方

- 1 柿を1/2等分のくし形に切る。
- 2 ①と食べやすい大きさに裂いたマイタケをグリルパン等で焼く。
- 3 サツマイモを蒸し、2cm程の輪切りにする。
- 4 ドレッシングの材料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- 5 葉野菜・クルミ・チーズ・②・③を皿に盛り付け、④のドレッシングをかければ完成!

2



3



4



5

