

■スープ

有機人参と赤レンズ豆スープ
(疲労回復★★★ デトックス★★★★★)



ケータイでレシピを見る

<http://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1090000029/>

■ごはん

桜えびと黒胡麻の混ぜごはん
(イライラ防止★★★ 免疫力アップ★★★★)



ケータイでレシピを見る

<http://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1090000082/>

■副菜1

有機野菜のスチーム【胡麻ソース】
(デトックス★★★ 肌荒れ・若返り★★★★)



今回のお料理教室でソース(ドレッシング)のレシピを新たに作成し楽天レシピへアップします。

■副菜2

有機ポテトのコーンツナサラダ
(肌荒れ・若返り★★★★)



ケータイでレシピを見る

<http://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1090000216/>

■副菜3

有機小松菜 & 有機大根とさつま揚げのピリカラ炒め
(イライラ防止★★★ デトックス★★★ 肌荒れ・若返り★★★★)



ケータイでレシピを見る

<http://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1090000217/>

■メイン

ベジバーグ基本編(有機野菜とグルテンバーガー)
(疲労回復★★★★★ 肌荒れ・若返り★★★★)



ケータイでレシピを見る

<http://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1090000147/>