

12月1日（月）用

◆小松菜のピューレー

材 料

小松菜 1ワ

作り方

① 小松菜を塩ゆでし軽く絞り、フードプロセッサーでピューレーにする。
※小分けにして冷凍してもOKです。

◆小松菜ジュース

材 料

小松菜ピューレー 大さじ2杯
りんごジュース 180ml

作り方

① 混ぜ合わせる。

◆小松菜のディップ

材 料

小松菜ピューレー 100ml
エキストラバージンオイル 大さじ2杯
粉チーズ 大さじ4杯
刻みハムかベーコン 1枚分

作り方

① 混ぜ合せてパンの上にディップする。