

生

スムージー



参考量

ビーツ 50g

バナナ 50g

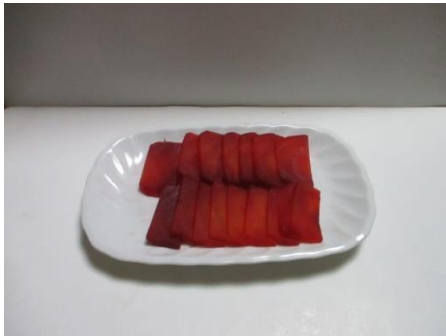
リンゴ 50g

豆乳 150g

お好みで

小松菜・生姜等

ピクルス



酢漬け



ダイコンを酢漬けする時にビーツを混ぜると天然の着色ができる。

ビーツだけの酢漬けも生酢にビーツの千切りを入れてもOKです。

茹でる

洗う



茹でる



皮を剥く



煮る

茹でたら切る



ボルシチ

