デザート・ドリンク

はちみつレモン

材料［2人分］

- はちみつ：適量
- レモン(無農薬のもの)：1～2個
- 玄妙茶：適宜
- 保存用ビン(蓋つき容器)

作り方

1
ビンは煮沸消毒か、アルコールで消毒して、清潔にしておきます。

2
レモンをよく洗い、水気を拭き取ります。薄くスライスしてビンに入れます。

3
はちみつを、レモンがかぶるまで注ぎます。2～3日漬けたら完成です。

4
玄妙茶や紅茶、お湯に入れて飲みます。（大さじ2～3杯に対して、水分150ml程度が目安。）

［ワンポイントアドバイス］

- 漬けたレモンはそのまま食べられます。
- 水や炭酸水で割って、レモンスカッシュ風にしても美味しいです♪

玄妙茶は27種の和漢草をバランス良くブレンドし、陰陽の調和を大切にした健康茶です。
自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533