デザート・ドリンク

薬膳ミックスジュース

［1人分］エネルギー：85kcal　塩分：0g　たんぱく質：1.9g　脂質：0.4g　食物繊維：3g

材料［6人分］

- トマト：4個
- スイカ：小1/2個
- 山査子：3～4粒
- レモン：1個
- にんじん：1本
- はちみつ：お好みで

作り方

1
トマトは洗ってへたを取り、4つに切りにんじんは皮付きのまま乱切り、スイカは赤い部分のみを乱切りにします。

2
山査子は砕いて少量の水で溶きます。

3
"1""2"を合わせてミキサーにかけ、布巾でこします。（またはジューサーにかけます）

4
とれたジュースにレモン汁と、好みではちみつを加えます。

［ワンポイントアドバイス］
山査子・・・健胃・血圧降下・血管拡張作用があり、消化不良、生理痛、産後の腹痛、腰痛によいです。