

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。