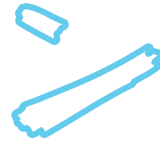
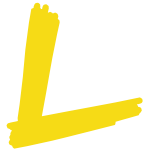




はちみつ
レモン



- ・レモン……2個
 - ・はちみつ…150g
 - ・清潔な瓶…1個
- ※瓶は口が広いものがおすすめ

つくricat

- 1 瓶は熱湯で煮沸消毒をする。
レモンはよく洗い、ペーパーやふきんなどで水気をよく拭き取る。
- 2 輪切りにレモンを切る、5mm厚の薄切りにする。
- 3 瓶にレモンを入れ、はちみつをレモンが浸るまで加えたら蓋をする。
- 4 冷蔵庫で半日～一晩以上おいたら完成。
※料理などで使用する際は清潔な箸、スプーンを使って取り出す。
※はちみつが底に溜まるため、ときどき瓶を上下に返してください。



保存期間は約1週間。保存期間が長いとレモンの苦味が出ることもあるため、早めに使い切りましょう。



飾り用にレモンをスライスしてください♪

レモネード

- 1 はちみつレモンをコップに大きじ3を入れ、炭酸水200cc注いで軽く混ぜます。
- 2 レモンの輪切りを乗せたら完成。



ジンジャー レモネード

- 1 はちみつレモン大きじ3を入れたあと、おろししょうが小さじ1を加えてよく混ぜます。
- 2 炭酸水を注ぎ、さらに混ぜたら完成。

甘さが苦手な方には・・・

レモン水

- 1 レモンを1/2にカットし、しぼる。
- 2 氷、輪切りレモン、ミネラルウォーターをグラスに注いで完成。

レモン水の効能

- ・便秘改善
- ・むくみ予防
- ・美肌効果
- ・口臭対策



朝起きたら、1杯のレモン水を・・・
午前中はデトックスに良い時間帯で、ダイエット効果が期待できます。
レモン水は消化促進を助け、胃腸に優しく、口腔内を清潔にする力があります。