



### ホッと一息 リラックスドリンク 柚子茶

柚子にはビタミンやミネラルなどが多く含まれ、ビタミンCも豊富です。香りにはリラックス効果や血行を促す作用があるとされています。



#### ○ 材料

柚子	2個
はちみつ	150g
熱湯	適量

#### 栄養価 (1人分)

カロリー	59.3kcal
ビタミンC	9mg

#### ○ 作り方

1. 柚子の皮はむいてせん切りにし、熱湯でさっと1分茹で、水をぎります。
2. 柚子の果汁を搾ります。
3. 密封容器に、1の皮と2の果汁、種を入れ、はちみつを加えて半日以上おきます。
4. 3から種を取り除いて好みの量をカップに入れ、3~4倍を目安に熱湯で割ります。

#### ○ 食材の使い方・ポイント

柚子の皮には、ビタミンCが果肉の約4倍含まれていますので、皮も食べましょう。一度茹でることで苦みが減ります。柚子の種からも香りのエキスが出ますので、皮や果汁と一緒にはちみつに漬けてください。

はちみつ以外に砂糖を使ってもかまいません。4の柚子のはちみつ漬けが余った場合は冷蔵庫に保存し、1週間を目安に飲み切ってください。

