



ホッと一息 リラックスドリンク レモン & ミントティー

蒸し暑い時期におすすめのドリンクで、すっきり爽やかな風味が楽しめます。ミントの香り成分であるメントールには、神経を落ち着かせる働きがあります。



○ 材料2人分

ミント	一束(4～5枝分) (フレッシュのミントが無い場合:ドライミント 大さじ1)
熱湯	400cc
レモン果汁	大さじ1
メープルシロップ	小さじ2

栄養価(1人分)

カロリー	20kcal
ビタミンC	3.8mg

○ 作り方

1. ティーポットにミントを入れ、熱湯を注いでふたをして約3～5分蒸らし、氷を入れたグラスに注ぎます。
2. メープルシロップとレモン果汁をグラスに注いでよく混ぜます。お好みでレモンスライスを飾ってもよいでしょう。

○ 食材の使い方・ポイント

ミントの量はお好みにもよりますが、氷で冷やすため、濃いめにいれるのがポイントです。レモン果汁に加えてオレンジ果汁を入れると、違った風味が楽しめます。

