



ホッと一息リラックスドリンク ローズヒップティー

ローズヒップはビタミンCがレモン果汁の約20倍以上含まれるなど、ビタミンの爆弾とも呼ばれています。



○材料1人分

ローズヒップ (クラッシュタイプ)	3g
熱湯	90cc
はちみつ	小さじ1杯
はちみつ (残ったローズヒップ用)	小さじ1杯

※今回は1人分の分量となります。

栄養価(1人分)

カロリー	9kcal
ビタミンC	25mg

○作り方

1. カップにローズヒップを入れ、熱湯、はちみつを加えてよく混ぜ、1分ほどおきます。
2. ローズヒップが沈んだら、上澄みをいただきます。カップに残ったローズヒップは、はちみつを加えていただきます。

○食材の使い方・ポイント

ローズヒップにはコラーゲンの生成を促し、毛細血管を強くするビタミンCが多く含まれます。ホールタイプのローズヒップは酸化しにくく長期保存に向いていますが、抽出に時間がかかるので、使うときはスプーンなどの固いものでつぶしましょう。ローズヒップティーを飲んだ後に残ったローズヒップは、はちみつを加えてヨーグルトなどにかけてもおいしく食べられます。

