

# 疲労回復に紫蘇ジュース♪



”じめじめの梅雨”そして”暑い夏”がいよいよやってきますね。  
そんな季節におすすめは **紫蘇ジュース** です♪

紫蘇には**βカロテン**がたくさん含まれていて、  
**疲労回復効果**があります^^ 驚くべきパワーです!!

筑前もろおかの「ちりめん赤しそ」で紫蘇ジュースを作ってみましたので、レシピをご紹介します♪ 是非、お試しください!

また、手作りの紫蘇ジュースには余計な添加物が含まれていないので、**お子様にも安心・安全**です♪ **ピンク色が綺麗**ですよ!

## ◎材料

- ちりめん赤しそ・・・300g
- レモン・・・4個（数量はお好みで）
- 砂糖・・・200g（お好みで蜂蜜を入れてもOK!）
- 水・・・2ℓ

## ◎作り方

1 紫蘇をきれいに洗います。（茎などは取り除いておく）



2 レモンを絞ります。



3 鍋に水を沸騰させ、紫蘇を入れます。  
2～3分煮ると紫蘇の色が抜けてきます。



4 紫蘇を取り除きます。



5 2で絞ったレモンと砂糖を入れて混ぜます。



すると、みるみるうちに  
きれいなピンク色に変色しました!  
これはおもしろい!!



綺麗なピンク色の紫蘇ジュースの出来上がりです♪  
今年の夏は紫蘇ジュースで乗り切りましょう^^



もろおか市場 師岡青果の各店舗にて「ちりめん赤しそ」販売中です♪

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果 検索

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レ
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
				川	日
				の	限
				店	
				テ	ナ
				ン	ト
				ハ	女
				店	