

ゆず

- 果皮にビタミンCを非常に多く含みます。果汁は発汗を促し解熱作用があります。
- 冷凍しても品質が劣らないので、そのままフリージングバックに入れて冷凍保存ができます。



ワンポイント

お好みでしょうがの風味をさらに効かせると美味しいです。



ゆず茶

材料(出来上がり量約400g)……

ゆず…4個

三温糖…300g

生姜…ひとかけ分

湯

作り方……………

① ゆずは二等分してスライスし、種を取る。

② 容器にゆず、三温糖、生姜を交互に入れる。

数日後、三温糖が溶けたら出来上がり。

ティースプーン
1杯分で
約17kcal