

へべすtea

[材 料 (2人分)]

へべす……………4個
グラニュー糖……………大3
水……………大2
紅茶パック……………2/パック

[作り方]

- ① 鍋に皮をむきスライスしたへべすと、グラニュー糖、水を入れ、火にかけます。
- ② 沸騰したら弱火にし、5分ほど焦げつかないように加熱します。
- ③ 紅茶を作り②をお好みで加え、へべすの輪切りを入れてできあがり。



皮は白い部分を残さないようにむきます。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー：130kcal	たんぱく質：1.3g	脂 質：0.8g
炭水化物：31.6g	食物繊維総量：5.7g	食塩総量：0.0g

