

## 紫蘇のジュース

暑い夏！って当たり前なんですけど、今年はホントに暑いですよね。こんな時にうってつけなのが赤紫蘇のジュースです。自分で作る 100%天然ジュース、それも紫蘇で作るんです。きっとポリフェノールなんてのも在るはず。

作り方は簡単、①赤紫蘇を良く洗う ②鍋に水を入れて、③沸騰したら紫蘇を入れる ④3分程茹でると紫蘇が青くなるので火を止める ⑤ザルでこして終了

クエン酸や砂糖を入れれば飲みやすくなりますが、冷やして飲めば、そのままでも美味しく飲めます。身も心もやさしくリフレッシュしますよ。

