

おいしいお水を使った

かんたん レシピー

VOL.10

美容と健康に
デトックスウォーター

デトックスウォーターは水に生のフルーツ、野菜、ハーブを入れることでビタミン、カリウムなど栄養素が効率よく水に浸透。見た目もきれいな今ブームの美容ドリンクです。デトックス効果(体内の老廃物を排出)、野菜・果物は抗酸化作用がありアンチエイジング効果も期待でき、暑い夏の水分補給におすすめです。

栄養士 佐藤 徹子さん

学習センター、学校などで
料理教室講師として活躍中

スマホで
動画



▲スマホやタブレットをこの写真にかざすと
レシピー動画が見られます。詳しくは終面。



作り方

- ① オレンジとリンゴをよく洗う。
- ② オレンジは外皮をむいて輪切りにする。
(その際、横に包丁を入れると、果汁が飛び出さないのでおすすめ)
- ③ リンゴ4分の1を皮ごと3等分に切る。
- ④ 瓶に②と③、水を入れ、
冷蔵庫で冷やせばでき上がり。

※夜につくり、一晩冷やして、翌朝からその日のうちに飲み切りましょう。

デトックスウォーター

水…750ml
オレンジ…輪切り3枚
リンゴ…4分の1個

フルーツティーもおすすめ!!

- ① 紅茶を入れる。
- ② 鍋に紅茶と果物、オレンジのコンフィチュールを入れて火にかける。
- ③ 鍋の縁がフツフツとしてきたら
火を止め、ポットに移して
でき上がり。

フルーツティーは
香り、味、色、リラックス効果が
さらにUPしますよ!

水…300cc
紅茶の茶葉…4g
(ダージリン以外、アッサム、セイロンなど)
適当な果物…適量
(バナナ、パイナップル、リンゴ、オレンジ、ブルーベリーなど)
オレンジのコンフィチュール…少々
(柑橘系のジャムでも可)



教えてくれる先生

「フルーツピークス」
佐々木 真美さん

フルーツピークス
■福島南パイパス店

福島市黒岩字浅井18
スーパースポーツゼビオ福島南パイパス店内
TEL024-544-7090
営業時間/10:00~21:00
(ラストオーダー20:30)
定休日/無休

フルーツピークス
■中合福島店

福島市栄町5-1
中合福島店 一番館1階
TEL024-523-2566
営業時間/10:00~19:30
8/31まで10:00~20:00
定休日/無休

リンゴ4分の1個とレモンの輪切り1枚、
オレンジの輪切り3枚とレモンの輪切り1枚の
組み合わせもおいしいですよ。