

# ペパーミント味

ペパーミントやしょうがには体内にたまった老廃物を排出する強力な「毒出し」効果が。「便秘が治った」「太りにくくなった」と絶賛されたドリンクです。

## 材料 (1杯分)

粉寒天	1g
ペパーミントティ	コップ1杯



## ペパーミントティ (500ml分)

乾燥ペパーミント (ティバッグ)	1パック
お湯	400ml
レモン汁	大さじ1~2
しょうが (すりおろし)	小さじ1/2
オリゴ糖	大さじ1

## 作り方

- 1 分量のお湯にペパーミントのティバッグを入れて抽出する。
- 2 レモン汁、しょうが、オリゴ糖を加え、水を足して全部で500mlになるようにする。
- 3 いただくときにコップに1杯分を注ぎ、熱湯30mlに粉寒天を溶かしたものを混ぜ合わせる。

## MEMO

- ペパーミントティは多めに作って冷蔵庫で保存しておけば、粉寒天を混ぜるだけで気軽に飲むことができます。
- しょうがは市販のチューブ入りを利用してよいでしょう。
- お湯で作って温かいハーブティにしても。



Part 1 ドリンク&スープで始めるダイエット

