

虚弱体質や疲労回復に役立つマンゴーに貧血防止のパセリをプラスし
スタチの爽やかな香りで心を落ち着かせます。

『デトックスウォーター マンゴー×すだち×パセリ』

(材料)

マンゴー	150g
すだち	1個
パセリ	1枝
ミネラルウォーター	500ml

(作り方)

- ① マンゴーは皮を剥き2cm角に切る。
- ② すだちはくし切りにする。
- ③ パセリは適度な大きさにちぎる。
- ④ 全ての材料をボトルに入れ4時間～一晩冷蔵庫で冷やす。

