

デトックスウォーター『すだち×パイナップル×ゴーヤ』

材 料

すだち	2個
パイナップル	200g
ゴーヤ	1/4本
ミネラルウォーター	500ml

作り方

- ① すだちは5mm幅の輪切りにする。
- ② パイナップルは1cm幅の輪切りにする。
- ③ ゴーヤは縦半分に切り種を取り、3mm幅の輪切りにする。
- 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。



紫外線から肌を守る効果大のすだちと、夏バテ防止に役立つゴーヤをたっぷり。暑い日の水分補給にも