

デトックス『すだち×キウイ×ミント』

イライラを抑え、疲労回復にもおススメ！

材 料

すだち	2個
キウイ	2個
炭酸水または水	500ml

作り方

- ① すだちは5mm幅の輪切にする。
- ② キウイは皮をむき、5mm幅のスライスに切る。
- ③ すべての材料をボトルに入れ、4時間～一晩冷蔵庫で冷やす。

疲労効果のあるキウイに
ビタミンC豊富なすだちを加え
イライラを解消し、疲れを取りた時にぴったり！

