

# さわやかフルーツ & ベジウォーター

## 材料

|      |       |
|------|-------|
| レモン  | 1/2 個 |
| キウイ  | 1/2 個 |
| きゅうり | 1/4 個 |
| 水    | 200ml |

## 作り方

- ① 材料を洗う レモン⇒輪切り  
キウイ⇒皮をむき輪切り  
きゅうり⇒スライサーでリボン状に
- ② ポット等に①と水を入れてしばらく置く

# ロイヤルミルクティー

## 材料

|          |       |
|----------|-------|
| 紅茶ティーバック | 1 袋   |
| お湯       | 50ml  |
| 牛乳       | 100ml |



## 作り方

- ① カップにティーバックを入れ、お湯を注ぎ、1～2分置く
- ② ティーバックを軽く振り、取り出す
- ③ 牛乳を注ぎ、電子レンジで加熱する

# ドライフルーツアイスティー

## 材料

|          |       |
|----------|-------|
| 紅茶ティーバック | 1 袋   |
| 水        | 150ml |
| ドライフルーツ  | 適量    |

## 作り方

- ① 水にティーバックとドライフルーツを入れて、しばらく置く

