

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する
- 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、冷蔵庫で一晩置く

