

☆今月の野菜ジュース☆

自家製紫蘇シロップ入り赤キャバヅと新生姜のジュース

〈材料〉1人分(約100cc)

- ・自家製紫蘇シロップ・・・20cc
- ・水・・・・・・・・・・10cc
- ・赤キャバヅ・・・・・・・・50g
- ・新生姜・・・・・・・・2g



〈栄養価〉

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
炭水化物	8.0g
カリウム	190mg
カルシウム	33mg
ビタミンC	36mg
ビタミンB6	0.11mg
ビタミンA	50μg
鉄	0.4mg
葉酸	35mg
食物繊維	1.4g
水分	63g

赤紫蘇に対して20～30%の青紫蘇を入れるのがポイントです。香り豊かですつきりとした味になります。炭酸や水で3～4倍に割って飲みます。

☆赤紫蘇に含まれるアントシアニンやα-リルン酸がエネルギー症状の緩和に役立ちます。またポリフェノールであるロズマリン酸が、糖の消化を妨げることで血糖値上昇を抑えます。他に食欲増進・疲労回復・美肌効果があります。

☆赤キャバヅは通常のキャバヅの2倍のカロチンを含み、免疫機能を高めてくれます。また肝機能を高めるキャバジンも1.5倍含まれています。

☆新生姜に含まれるジンゲロールが血の循環を良くして冷房による冷えを改善してくれます。

～美味しい紫蘇シロップの作り方～

赤紫蘇300g 青紫蘇100g 三温糖400g

水2ℓ レモン汁150cc (またはりんご酢)

沸騰したお湯に洗った赤・青紫蘇を入れ、5分～10分煮出します。紫蘇を取り除き、砂糖を溶かしたらレモン汁を入れます。クッキングペーパーで濾して余分な葉を取り除いたらできあがり！