

PART
1

これがオリジナル最新版！

松生式

快腸ドリンク

毎日1.5～2リットルを好きなときに飲むことで、腸を活性化させ、体内の老廃物をスッキリ排出させることができます。

松生式 快腸ドリンク

材料 (500ml分)

コップ1杯 12kcal

ペパーミント (ドライ)

……ティースプーン1杯

緑茶 ……ティースプーン1杯

熱湯 ……400ml

硬水 ……100ml

オリゴ糖 ……大さじ1

ミント (飾り用) ……少量

作り方

1. ポットにペパーミントと緑茶を入れて熱湯を注ぎ、約2分おく。

2. ピッチャーなどに茶こしでこして入れる。

3. 2に硬水を注ぐ。

4. オリゴ糖を加えて冷やす。いただくとき、あればミントを飾る。

松生式 快腸ドリンクの作り方

1

ミントと緑茶を入れる



2

茶こしでこす



3

硬水を加える



4

オリゴ糖を加える
冷やして出来上がり

アレンジ

松生式 快腸ゼリードリンク

材料 (450ml分)

コップ1杯 9kcal

松生式快腸ドリンク ……400ml

水 ……50ml

粉寒天 ……2g

お好みのフルーツ ……適量

作り方

1. 耐熱容器に水を入れて粉寒天を加える。電子レンジ (約500w) で2分加熱する。(吹きこぼれないように容器は高さのある大きめのものを)

2. 松生式快腸ドリンクをバットなどに入れて1を混ぜる。冷蔵庫で冷やし固めてグラスに入れる。お好みのフルーツを盛り合わせても。

アレンジ

松生式 快腸ゼリードリンクの作り方



溶かした粉寒天を混ぜて冷やし固め、ゼリードリンクにする

寒天を加えて 食物繊維を+

快腸ドリンクだけでももちろん老廃物を排出する効果がありますが、寒天を加えることで食物繊維がプラスされます。これでもっとおなかをスッキリさせることができます。

