

Herb Recipe.4

スイカと ハイビスカスのソーダ

スイカボールと華やかなピンクの
ドリンクはカリウムが豊富

材料 (1人分)

ハイビスカス (ドライ)
……………ティースプーン1杯
熱湯……………100ml
はちみつ……………小さじ2
スイカ……………適量
スパークリングウォーター……………50ml

作り方

1. ハイビスカスをポットに入れ熱湯を注ぐ。5分蒸らし、別のポットに茶こしなどでこしてはちみつを混ぜ、冷ます。
2. スイカを丸くくりぬいて（または1cm角に切って）グラスに入れる。
3. 2に1と冷やしたスパークリングウォーターを注ぐ。

29
kcal

