

# 火照ったカラダを癒してくれるデザート♪ 赤紫蘇ジュース

【材料】 (出来上がりは約1L)

- ・ 赤しそ1束 (正味300G)
- ・ 黒砂糖300G
- ・ 水4カップ
- ・ 酢1/2~3/4カップ

【作り方】

1. しそは葉を摘み取り、きれいに洗います。
  2. ざるに上げて水気をよく絞ります。
  3. 大きめの鍋に分量の水を沸騰させ、2のしそを2回位に分けて入れ、2~3分煮ます。
  4. しその色が変わったらボウルを受けたざるに上げます。しそを木ベラ等でギュッと押して汁気を絞ります。
  5. 4のこし汁を鍋に戻して火にかけます。煮立ったら黒砂糖を加え、アクを取りながら5分ほど煮ます。
  6. 最後に酢を加えます。
- ※酢を加えることできれいな鮮やかな赤い色になります。
7. ゆっくり混ぜてひと煮し、火を止めます。
  8. 粗熱を取り、消毒した瓶などに入れて冷蔵庫で保存します。

※冷蔵庫で1年保存可能。濃縮に作ってあるので、2~3倍に薄めて飲みます。



フォーユーの  
くろざとう



フォーユーのす



## ぷるんぷるん♪

## 赤紫蘇ジュースの寒天ゼリー



【材料】

- ・ ちららの石の水...600CC
- ・ 粉寒天...4G
- ・ 赤紫蘇ジュース...150CC



【作り方】

- ① 石の水を火にかけて寒天を溶かす
- ② 赤紫蘇ジュースを混ぜる
- ③ 型に流し入れて冷ましてから冷蔵庫で冷やす

