

すいかとトマトのジュース

<材料> (2人分)

★すいか（赤い部分）	・・・200g
★トマト	・・・100g
★砂糖	・・・大さじ1
★レモン汁	・・・小さじ1
塩	・・・少々

<作り方>

- ①すいかの赤い部分を取り出し、種を除き一口大に切る
- ②トマトも細かく切る
- ③ミキサーに★を入れ攪拌する
- ④塩で味を調える
- ⑤氷を入れたグラスに注ぐ



すいかとトマトにはリコピンが豊富！これを飲めば夏の疲れが吹き飛びます！

