

体育 【熱中症対策 実習レシピ!】

令和3年6月18日(金)



★飲む点滴! 塩キウイ

材料(1人分)

キウイ	1個
塩	小さじ1/4
水	100cc
はちみつ	大さじ1/2
レモン汁	適量

作り方

1. キウイの皮をむき、ジッパー袋(ビニールでも可)に入れ揉み潰す。
2. 潰したキウイに塩とはちみつを入れて揉む。
3. 水とレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
4. 完成!(氷を入れるとさらにおいしい)



★はちみつ塩レモンゼリー玉

材料(製氷皿1枚分)

ポッカサッポロ(塩レモン)	大さじ4
はちみつ	大さじ3
砂糖	大さじ2
粉寒天	2g
水	300ml

作り方

1. 鍋に材料をすべて入れて加熱し、沸騰させながら2~3分加熱。へらに1の液体を一滴垂らし、しばらくすると固まって動くようならOK!
2. ラップを敷いた型に流して、ゴムで結ぶ。
3. 冷蔵庫で冷やし固めたら完成!

★塩ラッシー

材料(2~3杯分)

プレーンヨーグルト(無糖)	400g
牛乳	200ml
砂糖	大さじ3
レモン果汁	大さじ1
塩	小さじ1/2

作り方

1. 材料をすべて混ぜ合わせて出来上がり!

カップに多めの氷を入れて飲むとGOOD
砂糖の代わりに
はちみつやジャムでもOK!



ぜひ、自分でも熱中症対策に作ってみてね!(^^)!