

## 「紫蘇の薬膳効能」

体内に入るウィルスなどを体外へ追い出す。胃腸の働きを整え、吐き気やお腹の張りを緩和。  
生魚の消化不良・食中毒防止。

妊娠中の胃腸の不調・つわりの軽減

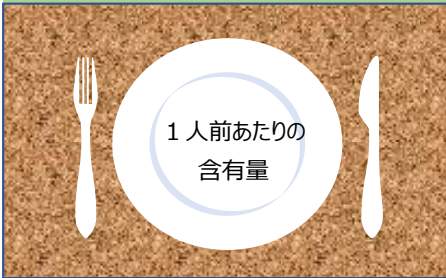


## 紫蘇ジュース・ゼリー

2021/7/2

材料	4	人前	調味料
赤紫蘇	300	g	
砂糖	650	g	
クエン酸	30	g	
水	2000	g	
(ゼリー) 水	200	g	
紫蘇ジュース	400	g	
粉寒天	8	g	

## 栄養成分表



0	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
0	グラム 炭水化物
0	グラム 食塩相当量

## 作り方

- ① 紫蘇を洗う
- ② 鍋に水を入れ、沸騰させる。そこにクエン酸を入れて溶かす
- ③ 赤紫蘇を入れて色を煮出す。火を止め、クッキングペーパーを敷いたザルに入れて漉す
- ④ 漉した液を鍋に戻し、沸騰したら砂糖を入れて溶かす
- ⑤ ゼリーは鍋に水と粉寒天をいれ、しばらく放置
- ⑥ 火にかけて沸騰させて溶かす。紫蘇ジュースを加えて、再度沸騰させてから火を止める
- ⑦ 型に流して冷やし固める