

[アルカディアホームニュース] 住まいのかわら版



夏を美味しく乗り切ろう!

夏バテに効く ドリンク・ヘルシーアイスのレシピ

夏本番、あなたは夏バテしていませんか? 食欲がない時の体力回復に効果的な、手作りドリンクやヘルシーアイスのレシピをご紹介します。



手作りドリンクのレシピ

グレープフルーツミルク

100%グレープフルーツジュース(または生のグレープフルーツをしぼったもの)100ccと牛乳100ccを、氷を入れたグラスに注ぎ、とろみがつくまでかき混ぜます。甘くせずに飲むのがオススメです。甘みが欲しいときは、スプーン1杯のハチミツを少量のお湯で溶いて加えます。

効用:夏バテ全般、エネルギー補給に。冷房で落ちた代謝を高める効果も。



ハチミツレモン酢

グラスに氷を入れ、酢20cc、水約200ccを注ぎ、レモン1個分をしぼります。ハチミツを大さじ1~2杯(お好みの量)を少量のお湯で溶いてから加えます。

効用:元気が出ない時やだるい時、レジャー後の疲れ、肩こり・腰痛に。



ヘルシーアイスのレシピ

トマトのソーダジェラード(4~5人分)

【材料】

トマト...400g/水...70cc/グラニュー糖...60g
炭酸水...50cc/板ゼラチン...2g/レモン汁...1/4個分

用意するもの

ボウル、ミキサー、泡立て器、アイスを入れる容器(大きめのバットが切り分けやすく便利)を事前に準備しておきます。

- 1 板ゼラチンを水につけて戻しておく。
- 2 トマトに熱湯をかけて湯むきし、種を取ってからミキサーにかける。
- 3 鍋にグラニュー糖と水を入れて沸騰させて煮詰め、戻しておいたゼラチンを加えて混ぜ溶かす。
- 4 2と3を混ぜ合わせます。冷ましてから炭酸水を加えて混ぜ、大きめのバットなどに流し込んで冷凍庫へ入れる。30分ごとに泡立て器で空気を入れるようにかき混ぜることを3~4回繰り返してできあがり。

※ トマトの代わりにニンジンのすりおろしや野菜ジュースを使ってもOK。

暑さだけが、体調不良の原因ではありません!

エアコンの普及で、冷房で体調を崩し、夏を過ぎても不調を引きずる「冷房病」になる人が増えています。冷房病には、発汗作用があり新陳代謝を促進するショウガがオススメです。

ジンジャーミルクティー

200ccのお湯で紅茶をバックに入れて(ティーバッグでもOK)煮出し、牛乳200ccとショウガ2~3切れを入れてさらに温めます。沸騰する前に火を止めしばらく置いてから、紅茶バックとショウガを取り出し、カップに注いでできあがり。

手軽に作れるドリンクやアイスで、 暑さや冷え、食欲不振から来る疲れを解消し、夏を乗り切りましょう!

住まいに関するご相談は弊社までどうぞ。