

アロエと大根のフルーツポンチ 【吐き気 嘔吐】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	76kcal	たんぱく質	0.8g
食塩相当量	0.0g		

STORY

アロエは便通作用のほか、美肌やダイエット効果も期待できる食べ物。肺の機能を整え潤す作用のある白キクラゲ、大根を使い、甘さ控えめな薬膳デザートに。

材料(2人分)

- アロエ (無糖の缶詰) (6個)
- 大根 (1/5本)
- キクラゲ (50g) →海藻麺で代用
- みかん (1/2個)
- いちご (2個)
- 【A】水 (200ml)
- 【A】砂糖 (150g)
- 【A】レモン (絞り汁) (1/2個分)
- 【A】リンゴ (1/2個)



作り方

1. 大根は皮をむき (①)、1 cm幅の輪切りにして (②)、途中何度か水を換えながら柔らかくなるまで煮る。

①



②



2. みかんは外皮と薄皮をむき (③)、いちごはへたを取って (④) 縦に4等分にする (⑤)。

③



④



⑤



3. 鍋に【A】を入れて煮立ててシロップを作り、冷ます。



4. 3. のシロップに、アロエ、2～3 cm角に切った1. と2.を入れてつけておく。



5. 器に盛りつければ出来上がり (⑥、⑦)

⑥



⑦



Point

多めに作って冷蔵庫に1～2晩置いた方が、味がしみ込み美味しくなります。フルーツは季節によって旬のものを使うなど、お好みで代えてみて。