



※画像はイメージです。

みずみずしい梨の夏バテ解消ジュースで毎日元気！！ 梨グレープフルーツジュース

材 料 (4人分)

梨2個
グレープフルーツ2個
レモン汁大さじ1
はちみつ大さじ1~1.1/2

作り方

1. 梨は皮と芯を除き、2cm角に切る。
2. グレープフルーツは横半分に切り、スクイザーで果汁をしぼる。
3. ミキサーに2・1の順に入れ、レモン汁・はちみつも加えて攪拌する
(ミキサーがない時は梨をおろし金ですりおろし、すべてを混ぜ合わせる)。