



赤紫蘇ジュース

【材料】

- ・ 赤紫蘇・・・1袋
- ・ 黒砂糖・・・100g
- ・ レモン汁（市販）・・・1/2カップ
- ・ 水・・・1.5L

【作り方】

- ①赤紫蘇をよく洗う。
- ②赤紫蘇の葉を茎から外す（適当でも大丈夫）
- ③大き目の鍋に分量の水を火にかける。沸騰したらレモン汁を入れる。
- ④③に赤紫蘇の葉をれ、5分～10分ほど煮だす。
- ⑤鍋から赤紫蘇の葉を取り出し、黒糖を入れ20分ほど煮る。
- ⑥⑤を熱湯消毒した瓶に入れて保存しておく。