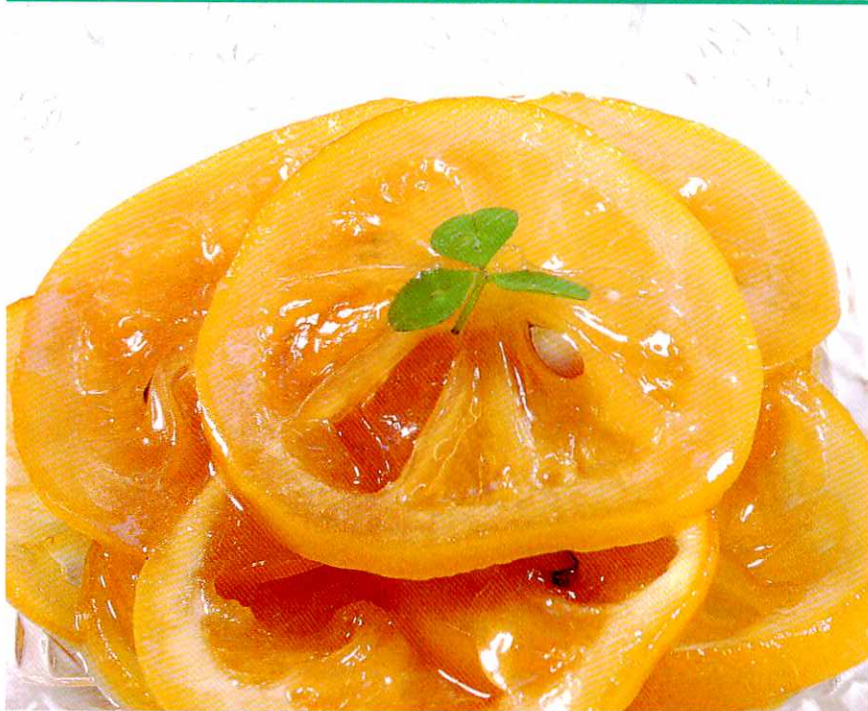


レモンの甘煮



材 レモン……………1個
高砂の峰………カップ1/4
はちみつ……大さじ3・1/2
料 水……………適宜

- 作り方**
- ①レモンをよく洗って薄い輪切りにする。
 - ②鍋に①のレモンと高砂の峰、はちみつを入れ、ひたひたになるくらい水を加え、落とし蓋をして火にかける。
 - ③弱火で30分ほど煮る。



レモンの甘煮には疲労回復に効果絶大のクエン酸とエネルギー補給に即効性のある糖分が豊富。ビタミンCも取れるし、高砂の峰を入れることでお肌の構成物質アミノ酸を補強できる。健康づくりの強い味方になる一品です。