

# メナモミトマトジュース

夏に採れるメナモミとトマトを丸ごと摂って、紫外線に負けない体づくりを。  
暑い時期の朝の一杯にいかがですか？

【材料】 コップ1杯分 \* \* \*

- メナモミの葉 1枚  
(粉末なら 0.5g程)
- トマト 1個
- ハチミツ 大さじ1 (好みで調整)
- 油 (エゴマ、アマニ、オリーブなど) 小さじ1  
↑リコピンの吸収を助けます



【作り方】 \* \* \* \* \*

- ①メナモミを手でちぎり、トマトを一口大に切る。  
\* トマトは種やぶるぶるの部分も全部入れるのがポイント
- ②①とハチミツをミキサーに入れ、トマトの種が碎けるまで混ぜる。  
\* 粉末のメナモミを使う場合は、先にハチミツと合わせておくと混ぜやすいです
- ③器に注ぎ入れ、油を入れて軽く混ぜる。  
時間が経つと、スプーンが要る程のぶるぶる感が出ます



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし