

# ドクダミジュース

ドクダミのあの匂いが好きになる！  
この方法ならあら不思議。リンゴ風味になるんです。  
夏の暑さにも負けない健康生活を目指しましょう。



## 【用意するもの】 \* \* \* \* \*

- ドクダミの葉・茎 A
- ハチミツ Aの 1/5 量
- 瓶

## 【作り方】 \* \* \* \* \*

- ① ドクダミの葉・茎をジューサーにかけて液状にする
- ② 瓶に入れ、ハチミツを入れてよくかき混ぜる

Point ◇ 1日1回混ぜながら10日ほど置き（キッチンペーパーやガーゼで蓋をする）、その上澄みだけを冷蔵庫で保管したものは搾りたてより飲みやすいです



飲みすぎるとお腹がゆるくなることもあります  
少量ずつ様子を見ながら飲んでください




web



facebook



instagram

 飛騨市薬草ビレッジ構想推進プロジェクト

令和5年6月