



瀬戸内市 管理栄養士

特

ホットレモン



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 72kcal
たんぱく質： 0.1g
脂 質： 0g
炭水化物： 18.4g
食塩相当量： 0g

【材料（1人分）】

レモン果汁	大さじ1(15g)
はちみつ	小さじ2(14g)
湯	150ml
レモン(国産)	輪切り1枚

【下準備】

○レモン・・・薄い輪切り

【作り方】

- ① カップにレモン、レモン果汁、はちみつを入れて10分置く。
- ② 熱湯を注ぎ入れる。

レモン果汁、はちみつの量は好みに調整してください。