

MANO WOMEN'S CLUB

FROM KITCHEN WITH LOVE

8月は英国の伝統的なハーブシロップ *Cordial* コーディアル

その名の通り～心からの～小さなお子様から家族みんなで楽しめるヘルシーな自家製シロップです。
今回は、名古屋で一番予約の取れない料理教室講師、中野智博先生に教えて頂いたレシピのアレンジです。
そのまま漬けていっただけ!ミントをたくさん入れてノンアルコールなモヒートやミントジュレップにも♪



フリモARで
動画をチェック!



まのウィメンズクリニック ホスピタリティ マネージャー 眞野さつきが紹介します
私でも出来る からだもおいしい 簡単 sweets レシピ

当院では、産後のDaily Special Sweetsとして、提供させて頂いております

RECIPE INGREDIENTS

METHOD

・清潔にした瓶

A レモン……200g(2コ)
オレンジ…200g

B.糖類 お好きな砂糖
本日は てんさい糖…200g
きび糖……150g
はちみつ…… 50g

・ローズマリー 5本～

AとBがだいたい1:1になる目安。

①清潔にした瓶(煮沸・アルコール拭き)に洗ったレモンとオレンジ(皮をむいてもOK)をお好きな大きさにCUTして糖等やハーブを交互に入れていっただけ!

②涼しい所や冷蔵庫で寝かせるだけ!
たまに混ぜたりつぶしたりするとシロップが出てきます。

③お好きなハーブやフルーツ、ソーダやトニックウォーターお湯割りなどでもおいしいです。

★写真はパッションフルーツとレモングラス、ミントを入れてソーダ割りにしました。



レシピ提供

まのウィメンズクリニック manowomensclinic.com

☎0568-36-0303 春日井市松新町2-5

産科・婦人科



MANO WOMEN'S CLINIC

