

レモンマーマレードで作る ソルティレモネード

東京療院
栄養士レシピ



爽やかな
レモンの風味が
すっきり美味しい♪
疲労回復や
熱中症対策にも!

熱量 60kcal 塩分 0.2g



作り
方
動
画

レモンマーマレードで作る ソルティレモネード

材料(1人分)

レモンマーマレード.....大さじ1
(25~30g)
レモン果汁.....小さじ2(5g)
塩.....ひとつまみ
炭酸水.....60ml
氷.....適量

作り方

- ①コップの淵にスプーンで薄くマーマレードを塗る
- ②小皿に塩を入れて、コップの淵に塩を付ける
※マーマレードが接着剤代わりになります
※所々付いていればOK!
- ③マーマレード大さじ1強とレモン果汁小さじ2を入れる
- ④氷を適量入れ、炭酸水を入れて出来上がり!

底の方から良くかき混ぜて
召し上がってください♪
炭酸水の量を調整してお好みの濃さでも
作ることが出来ますよ!