

HERB MINT

アンチエイジングミントグレープ

□ 身体の内側ケア

ぶどう : 疲労回復効果・視力改善 動脈硬化予防・活性酸素抑制

りんご : 便秘解消・ガン予防・高血圧予防

セージ : 免疫力UP・更年期症状の緩和・風邪・感染症予防

[材料]

ハーブスピリッツミント…………… 30mL

100%りんごジュース…………… 150mL

白ぶどう…………… 適量

赤ぶどう…………… 適量

セージ…………… 1枚

[作り方]

(下準備) 白ぶどう、赤ぶどうは凍らせておく。

- ① グラスに氷、冷凍した白ぶどう、赤ぶどう、ハーブスピリッツミント、100%りんごジュースを入れ、軽く混ぜる。
- ② ①にセージを入れ、冷凍ぶどうを飾る。



HERB MINT

オーガニック美肌グリーンミント

□ 身体の外側ケア

レモン : 美肌・アンチエイジング

きゅうり : 肌・爪・毛髪修復, 美肌

ミント : 老化防止

ハチミツ : 美肌・シミしわ予防



[材料]

ハーブスピリッツミント …………… 50mL

炭酸水 …………… 250mL

きゅうりスライス …………… 2枚

レモンの輪切り …………… 1枚

レモン汁 …………… 大さじ1

ミント …………… 適量

ハチミツ …………… 適量(お好みで)

[作り方]

- 1 グラスにきゅうりスライス、氷、ハーブスピリッツミント、炭酸水、レモン汁を入れ軽く混ぜる。
- 2 レモンの輪切り、ミントを飾る。お好みでハチミツを入れていただく。

HERB ROOIBOS

スパイス香るホットオレンジルイボス

□ 身体の内側ケア

シナモン : 冷え性・免疫力UP・風邪予防・老化防止

オレンジ : 消化促進・利尿作用・安眠効果

クローブ : 抗酸化作用・口臭予防



[材料]

ハーブスピリッツルイボス	50mL
お湯	250mL
オレンジスライス	1枚
クローブ	2~5粒
シナモンスティック	1本

[作り方]

- ① 耐熱グラスにハーブスピリッツルイボス、お湯を注ぎ入れる。
- ② オレンジスライスにクローブを刺し①に入れ、シナモンスティックも入れる。

HERB ROOIBOS

ピンクジュレの

ビューティーオーガニックルイボス

□ 身体の外側ケア

グレープフルーツ : ダイエット・美肌・美白

ローズマリー : 美肌・老化防止

ゼラチン : コラーゲン摂取・美肌

メープルシロップ : アンチエイジング・ダイエット・むくみ防止

[材料]

ハーブスピリッツルイボス	20mL
炭酸水	100mL
グレープフルーツ(ルビー)	果汁 125mL(約1と1/2個分)
グレープフルーツ(ルビー)	半月にカットしたもの 1個
粉ゼラチン	2.5g
ローズマリー	適量
メープルシロップ	適量(お好みで)

[作り方]

- ① (ジュレを作る) グレープフルーツ(ルビー) 果汁50mLを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで20～30秒沸騰しない様に注意して加熱する。粉ゼラチンを振り入れよく混ぜ、グレープフルーツ(ルビー) 果汁75mLも入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら、フォークで崩しておく。
- ② グラスに氷、ハーブスピリッツルイボス、①を適量入れ、炭酸水を注ぎ軽く混ぜる。
- ③ 半月にカットしたグレープフルーツ(ルビー)、ローズマリーを②に飾る。
お好みでメープルシロップをかけていただく。

