

お家で作る!スポーツドリンク



栄養価(1回分)200mL

エネルギー 27kcal、たんぱく質 0g

脂質 0g、食塩相当量 0.4g

材料(1000mL分)

ルイボスティー	1000mL
食塩	小さじ1/3(2g)
砂糖	大さじ3~4(約30g)
レモン汁	大さじ2(30g)

作り方

1. ルイボスティーを作っておく
2. 食塩、砂糖、レモン汁を加えてよく混ぜる

POINT

ルイボスティーのかわりに、お水や麦茶でもOKです。

カフェインを含む、コーヒーや緑茶、紅茶、ウーロン茶などは利尿作用もあるため注意。

レモン汁を加えることで、食塩以外の電解質やビタミンも摂取できます!

