



水分が
摂れる!

暑さ対策レシピ



※写真はイメージです

1人分
エネルギー
85 kcal

1人分
食塩相当量
0.1g

1人分
カリウム
307 mg

揉むだけで簡単! ビタミン・ミネラルしっかり摂取!

ミキサーいらず! ソルティキウイ

キウイフルーツには、ビタミンE、ビタミンCの他に、カリウムやマグネシウム、カルシウムが含まれています。そこに塩を加えることで、熱中症予防に必要なビタミンやミネラルが摂取できます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

キウイフルーツ ……2個(200g) はちみつ ……大さじ1
塩 ……少々 炭酸水(無糖) ……200ml

- 1 キウイフルーツは皮を剥き、4等分に切ります。
チャック付きの袋に入れ、すり潰すように手で揉みます。
- 2 塩とはちみつを加えてさらに揉みこみ、グラスに移して炭酸水を注いで軽く混ぜます。

ココがPOINT!

キウイフルーツは熟しているものを使用すると簡単に手でつぶれます。炭酸水で割るだけでなく、かき氷にトッピングしたり、凍らせてシャーベットにしたりとアレンジもお楽しみいただけます。