

## 春のおすすめレシピ

### 『花粉スッキリ！柑橘ジンジャーソーダ』

花粉症による鼻・のど・目のむずむずにアプローチ。

ジンジャーと柑橘のダブル効果でスッキリ爽快&自律神経も整える春の一杯です。

#### 材料（1杯分）

- 8.5syrup（ジンジャーシロップ）…大さじ1～1.5
- 無糖炭酸水…150ml
- レモン果汁…小さじ1（または生搾り 1/8 個分）
- ミントの葉…適量（あれば）
- 甜茶パウダー…少々（お好みで）

#### 作り方

1. グラスに氷を入れます。
2. ジンジャーシロップとレモン果汁を注ぎます。
3. 炭酸水をゆっくり注いで軽く混ぜます。
4. ミントやレモンスライスを飾れば完成！

#### 飲み方のポイント

甜茶はアレルギー対策で人気。朝の1杯におすすめです。

ジンジャーの温め効果で春冷え対策にもぴったり！

#### ひとことメモ

春は“肝”が高ぶる季節。

すっきり香るレモンと、身体を整えるジンジャーで、  
春のゆらぎにやさしいひとときを。