

愛情かわら版

今回は芦野店から

無印(はまだだ?)良品
チーム



フツちゃん

ちづちゃん

ともちゃん

年齢を重ねると、色々な病気が気になりますね。最近、健康管理に燃える3人組からのお知らせ!第一弾は、ちづちゃんのおき健康法です。



ちづちゃん自家製
レシピのご紹介!

《ごぼう茶》

- ①ゴボウをよく水洗いしたら、ピーラを使い皮ごとささがきにします。ゴボウは水にさらさないのがポイント!
- ②ささがきしたゴボウをざるに広げて、天日で半日程しっかり干します。
(家の中の陽の当たる場所でもOK)
- ③ゴボウを10分程フライパンで煎ります、煙が出る寸前で火を止めます。
急須にひとつまみ入れて、お湯を注ぎ好みの濃さで頂いて下さい。

※使わない茶葉は密封して、冷蔵庫で保存し2日~3日で使い切して下さい。

ゴボウ茶の驚きの健康効果6つ!



ゴボウの効果は
(皮)にあった!!

