

赤じそジュース

きれいに洗って葉をふっとうけにお鍋へ!

すけ組が赤じその葉をやさしく収穫!!



- 「しそじゅーす」
- ① しそをきれいにあらう
 - ② ふっとうけにおで10分にする
 - ③ しそをとりにす
 - ④ はんにもじりて ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 - ⑤ ひるためて ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
 - ⑥ さましてできあがり! ちゅうる!

お湯に入ゆると!!



こんなにあったのに



みどりになつたしその葉を取り出すと... お湯が

味見〇あまーい!!



魔法の粉クエンさんを入ゆると!!

すっぱーい!!

いらごとぶどうとまらがえそうら



クエン酸を入れてからさとうを入れて甘さを調節!!

あまずっぱくておいしーい~♡

赤じそにはビタミン・ミネラル・ポリフェノールが豊富に含まれてます!



この栄養にクエン酸も入って夏の疲れにピッタリな赤じそジュースであじ全クラスにおすそ分けも!

赤じそジュースという事は? 青じそジュースもつくやるの? みんなでしそジュースを味わいた!