

## ★二日酔い応援簡単レシピ



### 🍷二日酔いに効く！トマトドリンク＋りんご

クエン酸やビタミンCの作用でアセトアルデヒドの分解を高めます。  
更にペクチンによる整腸作用で弱った腸を整えます。

材料（1人分）

トマトジュース（食塩無添加）	200 ml
りんご	1/4 個（約 80 g）

作り方

りんごは皮をむき、搥り下ろす。  
搥り下ろしたりんごにトマトジュースを加える。  
混ぜながら召し上がれ！



栄養成分	（1人分）
エネルギー	77 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	0.3 g
炭水化物	19.7 g

トマトに含まれるリンゴ酸やクエン酸は胃の働きを活発にし、  
体内の循環を促進する働きがあります。  
気軽に摂れるトマトジュースに更に食材をプラスして  
スペシャルなドリンクにしましょう！