

3分でできる 手作リスポーツドリンク



水1リットルに対し
水の代わりに麦茶でもOK



砂糖 大さじ5
または
はちみつ 大さじ4

食塩 小さじ1/2



レモン汁 少々
(好みで分量調整)



お好みで
りんご酢
大さじ2~3



できあがり！！

誰にでも簡単につくれて、経済的なスポーツドリンクの出来上がりです。

熱中症対策に是非試してみてください。