

# 温めて潤す薬膳レシピ「食べるホットワイン」



- ワイン+季節のフルーツ+スパイス  
全部スーパーで買えます！
- ワイン  
ぶどうジュースやリンゴジュースに  
変えれば、お子様もOK！
- 寒い冬は温かいまま、夏は冷やしても！

## 材料（2～3人分）

- いちご 5個
- りんご 1/2個
- 赤ワイン（ぶどうジュース）200ml
- レーズン、クコの実、胡桃※  
※あるものだけでOK 1つまみずつ
- オールスパイス 小さじ1
- シナモン（粉）お好みでちょい足し
- はちみつ 大さじ1



## 作り方

1. いちご、りんごは食べやすい大きさに切る
2. 鍋に赤ワイン（ぶどうジュース）を入れて、火をつける
3. いちご、りんご、レーズン、クコの実、胡桃を加えてさっと煮る
4. オールスパイスを加えて混ぜる（お好みで追いシナモン）
5. はちみつを入れて甘味をつける
6. 器に盛って、できあがり！