

お悩み別ドリンクレシピ

おなかスッキリ!

ヨーグルトと
ニンジンのスムージー読者スタッフ
園田 安美さん

ニンジンとはコレステロール値や血糖値を下げ、便秘・下痢の解消効果があるペクチンを多く含みます

ニンジンとリンゴの食物繊維がたっぷり!もぐもぐ食感も楽しいスムージーです

乳酸菌やビフィズス菌が豊富なヨーグルトと、食物繊維ペクチンを含むニンジンとリンゴで、整腸作用をUP! 尚綱大学 欽田亜希さん

86 kcal (1杯分)

材料 (2杯分)
●ヨーグルト…100g
●ニンジン…1/2本
●リンゴ…1/4個
●水…200ml
●蜂蜜…大さじ1+小さじ1

作り方

- よく洗ったニンジンとリンゴを皮のまま、ひと口大に切り、冷凍庫で凍らせる
- ①、ヨーグルト、水、蜂蜜をミキサーにかける



疲れをリセット!

回復系ドリンク

守る!

疲労回復には

アスパラグリーンスムージー



アスパラガスはアスパギン酸というアミノ酸が豊富で、スタミナをアップさせる効果あり

代謝を高める効果があるアスパラガスと、疲労回復効果があるナシをマッチング。ナシの炎症を抑える効果で夏風邪予防にも。

尚綱大学 野口詩織さん

59 kcal (1杯分)

材料 (2杯分)
●アスパラガス…6本 ●蜂蜜…小さじ2
●ナシ…1/2個 ●水…100ml

作り方

- アスパラは硬めにゆでて2~3cmの長さに切り、ナシは実の部分をひと口大に切る
- ①、蜂蜜、水をミキサーにかける

読者スタッフ
吉富 光さん

アスパラ独特のにおい、ナシの甘味や酸味でカバー。見た目にも元気が出そうなエナジードリンクです

リラックスしたいなら

ホッとカルダモンミルク

リラックス効果があるスパイスと、肌の老化防止に効くビタミンEが豊富なアーモンドミルクで、心身の疲れをリセット。

尚綱大学 本田智巳さん



「香りの王様」といわれるスパイス、カルダモン。整腸作用や疲労回復、消化機能の向上といった働きも

エキゾチックな香りとアーモンドミルクの優しい甘さに心がほっこり♪マシュマロを加えておしゃれな感じに

読者スタッフ
勝目 幸那さん

186 kcal (1杯分)

材料 (2杯分)
●アーモンドミルク…400ml
●カルダモン…適量
●シナモン…適量
●蜂蜜やメープルシロップ、マシュマロはお好みで

作り方

- 鍋に、アーモンドミルク、カルダモン、シナモンを入れて、中火で軽く沸かす
- カップに①を注ぎ、お好みでマシュマロなどを加える



夏のお疲れ肌に

枝豆と豆乳の美肌スムージー

豆と野菜の栄養素を併せ持つ枝豆と、皮膚細胞を再生させる蜂蜜のダブル効果で美肌をゲット!

尚綱大学 伊藤沙也那さん

184 kcal (1杯分)

材料 (2杯分)
●枝豆…160g ●蜂蜜…大さじ2
●豆乳…300ml ●氷…適量

作り方

- 枝豆は水で軽く洗い、沸騰したお湯で7分ほどゆで、さやから取り出す
- ①、豆乳、蜂蜜、氷をミキサーにかける



枝豆はコラーゲンのもととなるタンパク質、コラーゲンの生成を促すビタミンC、肌荒れを防ぐ鉄分が豊富

枝豆を飲むという発想にビックリ!栄養価が高く腹持ちも良いので、冷製スープのように味わえます

読者スタッフ
居村 純奈さん

豪華!秋の食旅。

厳選 国産牛

新鮮 鮮魚

豪華 贅沢蟹祭り



海の宝 いくら

とろける ウニ

平日の宿泊が断然お得です!!

ビールOK! 飲み放題

食べ放題 | 飲み放題 | 天然温泉

なんと 長崎カステラのお土産付

7,800円~

	1室大人5名様の場合 1泊2食付 (平日・お一人様 消費税込・入湯税別)	1室大人4名様	1室大人3名様	1室大人2名様	4才~小学生以下
平日	7,800円	8,800円	9,800円	11,800円	5,000円
土曜	9,800円	10,800円	11,800円	13,800円	6,000円

9月からの
限定メニュー

あの海鮮丼が
期間限定で再
登場! 秋限定
スイーツも見逃
せません!

朝食は豪華に海鮮丼



厚切り牛タン



秋スイーツが勢揃い!



便利なフェリー付きプラン「らくらくプラン」がおすすめです! くわしくはHPをご覧ください。

雲仙みかどホテル
UNZEN MIKADO HOTEL
〒859-1501 長崎県南島原市深江町甲5292-2

お申し込み
お問い合わせ ☎0957-72-5420
【受付時間】9:00~20:00 / WEBは24時間受付

ホームページから24時間
いつでも予約できます! <http://www.unzen-mikado.com/> みかどホテル

笑ひあり涙ありの
感動ステージ!

みかど劇場

※休演日や公演時間変更のある場合がございますのでご予約の際はご確認ください



9月 劇団春駒
9/29(木) 昼公演迄 休演日: 9/3(土)



10月 花柳劇団
10/1(土)~30(日) 昼公演迄 休演日: 10/22(土)