

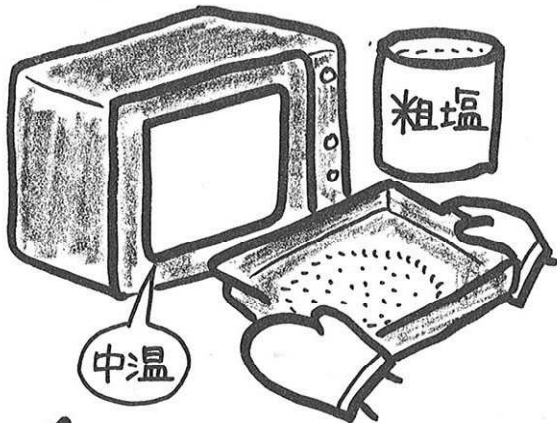
クリアミント

<無添加・自然歯みがき粉>

材料	ペパーミント(生)の汁大さじ2 " (乾燥)大さじ3 粗塩大さじ2	用具	すり鉢、すり杵、オーブン、鍋 乳鉢、乳棒、ろり
-----------	---	-----------	----------------------------

1 生のペパーミントは、すり鉢ですり、汁を取る。

2 粗塩に、1をまぜ、中温のオーブンで加熱するか、鍋で炒りして水分をとばす。



3 乾燥ペパーミントをオーブンで15分(約30℃)加熱し、パリパリにする。

4 3を乳鉢ですり、ろりにかけ、粉状のもの(大さじ1½)に、2を合わせて、さらに乳鉢でよくする。

