

手作り

経口補水液

水 ・ ・ ・ ・ 1リットル

砂糖 ・ ・ ・ ・ 30g 上白糖など
普段使うお砂糖なら
大さじ3.3杯ほど。

塩 ・ ・ ・ ・ 3g 2つまみほど。
小さじ2分の1ちょっと。

レモン果汁 ・ 大さじ2杯

混ぜるだけ♪

お砂糖とお塩が
溶けるように良くかき混ぜる。

500ミリリットルで
作る時はお水、お砂糖、お塩、レモン果汁も
それぞれ半分の量で作ってくださいね。

