



ราเมนสไตล์ญี่ปุ่น

น้ำส้มซิควาสะ + บะหมี่ญี่ปุ่น + น้ำพริก

สลัดเส้นสไตล์ญี่ปุ่นกับน้ำซิควาสะ + ซุปราเมนญี่ปุ่น
วิธีทำนั้นแสนง่ายดายเพียงแค่ใส่ผักที่คุณชื่นชอบและ
ราดซอส สามารถพลิกเคล็ดด้วยการเพิ่มสลัดไก่หมู
ย่างหรือใช้ตามที่ต้องการ หากต้องการรสเปรี้ยว
สามารถเติมน้ำซิควาสะเพื่อรสชาติที่เข้มข้นได้

ซิควาสะ เป็นผลไม้ตระกูลซิตรัส มีรสเปรี้ยว ไม่ใช่ทั้งส้มและ
มะนาว พบได้ในเมืองโอกินาวาเท่านั้น! นอกจากนี้ซิควาสะยังเป็น
หนึ่งในเคล็ดลับการมีอายุยืนยาวที่สุดในโลกของชาวโอกินาวา

คุณประโยชน์ ป้องกันการเพิ่มความดันโลหิตสูง ป้องกันการ
เพิ่มเซลล์มะเร็ง ฟื้นฟูจากความอ่อนเพลีย ลดไขมัน ต่อต้าน
อนุมูลอิสระ เหมาะกับผู้ที่เป็เบาหวาน เนื่องจากสามารถป้องกันการ
เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเลต
มีโนเบิลทิน วิตามินซี และกรดอะมิโน ซึ่ง 90% ของ 3 ตัวนี้อยู่ใน
เมล็ดและเปลือกของผลซิควาสะ นั่นคือเหตุผลว่าทำไมจึงต้อง
ผลิตน้ำซิควาสะด้วยการบดและคั้นผลซิควาสะทั้งลูก

*ซิควาสะ 1 ลูกสามารถนำมาบดเพื่อทำน้ำผลไม้ 1 ขอนชา (5 มล.)



โยเกิร์ตกล้วยกับซิควาสะ

เพียงแค่เติมน้ำซิควาสะในโยเกิร์ต ตกแต่งกล้วยตามที่คุณต้องการ
การผสมผสานของโยเกิร์ตกับแบคทีเรียและกล้วย มีไฟเบอร์
และโอเลโทแซนโทน ทำให้การทำงานของลำไส้ดีขึ้น
เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน การเติมน้ำซิควาสะนั้นส่งผลดีต่อสุขภาพ
*หากใช้โยเกิร์ตธรรมชาติให้เติมน้ำผึ้งหรือน้ำตาลทรายแดง



ซอสซิควาสะพอนซี

น้ำซิควาสะ... 30 มล

ซอสโชบะ สีสุ... 45 มล

ในฤดูหนาวชาวญี่ปุ่นมักจะรับประทานเมนูยอดนิยม
นั่นคือหม้อไฟจะมีผักและโปรตีนจำนวนมากในหม้อไฟร้อนๆ
คุณสามารถทำน้ำจิ้มพอนซีได้ง่ายขึ้นด้วยการใส่น้ำซิควาสะ+ซอสโชบะ สีสุ

น้ำซิควาสะ+ซอสโชบะ สีสุ

หากต้องการรสเปรี้ยวสามารถเติมน้ำซิควาสะและเพิ่ม
หัวไชเท้าขูด เพื่อสุขภาพที่ดีมากขึ้น

