



| 1人分栄養素 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 81kcal |
| たんぱく質 | 0.3g |
| 脂質 | 0g |
| 炭水化物 | 21.6g |
| 食物繊維 | 0.6g |
| 食塩 | 0g |

りんごとしょうがのあったか紅茶

材料〈1人分〉

りんご……1かけ（30g） 紅茶パック……………1個
しょうが……………5g はちみつ……………お好み

作り方

- ①りんごとしょうがをすりおろしてカップに入れる。
- ②紅茶パックを①に入れ熱湯を注ぐ。
- ③はちみつをお好みで加えて完成。

ポイントはここです!

体を芯から温めてくれるので、寒い朝にもおすすめです。ポットで作る場合は、お湯にりんごの皮としょうがの薄切りを入れて蒸らします。香りも楽しめ気持ちも癒やされます。