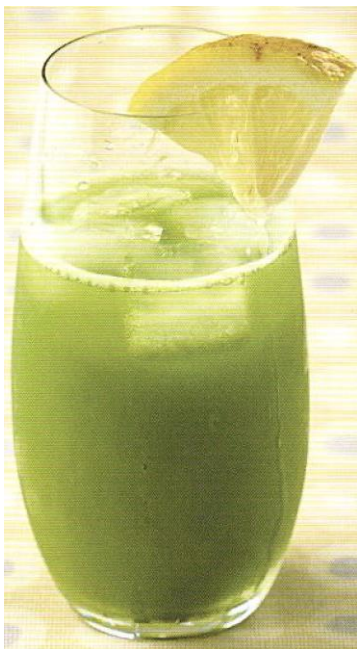


抹茶レモン ストレス対策

抹茶	小さじ1
お湯	大さじ2 (約80℃)
水	300mL
レモン汁	大さじ2
ガムシロップ	大さじ2
氷	適宜

- ① 抹茶を茶こしでふるう
- ② ふるった抹茶にお湯を加え混ぜる
- ③ 水出しボトルに②、水、レモン汁、ガムシロップを加え混ぜる
- ④ グラスに氷を入れ、③を注ぐ



柚子ピールの水出し番茶

高血糖対策

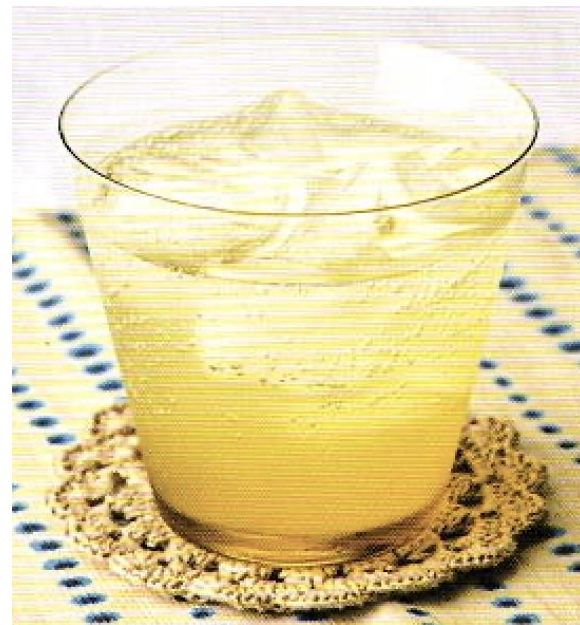
番茶	5g
水	500mL
柚子ピール	小さじ1
氷	適宜

- ① ティーポットに柚子ピールと番茶を入れる
- ② ①に500mLの水を注ぎ、冷蔵庫に2時間
- ③ 茶こしで茶葉と柚子ピールをこして、氷を入れて完成

煎茶スパークドリンク のどし爽やか

煎茶	5g
水	100mL
炭酸水(無糖)	200mL
柚子シロップ	大さじ3
氷	適宜

- ① 煎茶を濃いめに淹れる
(70~80℃、浸出時間3分)
- ② ①が温かいうちに柚子シロップを溶かし、
冷蔵庫で冷やす
- ③ グラスに氷を入れ、冷やした②を注ぎ、
その上から炭酸水をゆっくり注ぐ

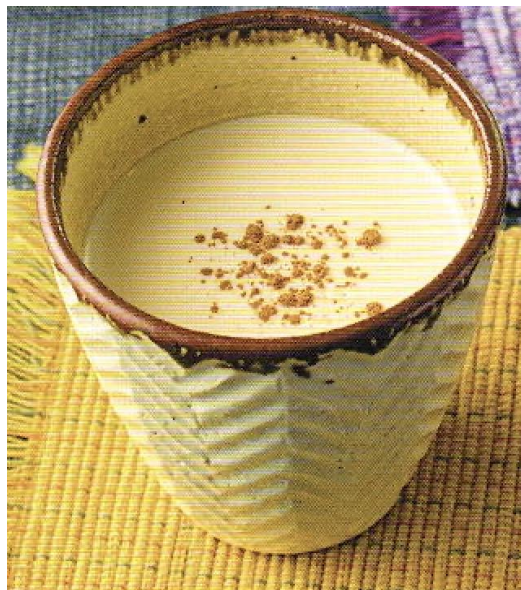


葛煎茶

風邪を引いた時

煎茶	5g
お湯	200mL
葛粉	20g

- ① 70～80℃のお湯で煎茶を淹れる
- ② 別の容器に葛粉と①の煎茶(大さじ2)を入れて葛粉を溶かす
- ③ なべに残りの煎茶を入れて中火で温める
- ④ 鍋がふつふつしてきたら②を加えて全体を手早く混ぜる
- ⑤ とろみがついたら火を止め湯のみ茶碗に移す



ほうじ茶チャイ

日本茶とインド・スパイスの融合

ほうじ茶	2g
牛乳	200mL
砂糖	大さじ1
カルダモン	1粒
シナモンパウダー	少々

- ① なべにほうじ茶葉を入れ、牛乳を注いで弱火にかける
- ② 砂糖、つぶしたカルダモンを加え、沸騰直前まで温めたら火を止める
- ③ なべにふたをし、3分程度蒸らす
- ④ 茶こしで茶葉を取り除き、カップに注ぐ
- ⑤ シナモンパウダーをふりかける

ショウガはちみつ緑茶

アレルギー対策

べにふうき緑茶	4g
水	500mL
しょうがすりおろし	小さじ1
はちみつ	大さじ2

- ① ベにふうき緑茶の茶葉と水を入れ、5分煮出す
- ② 湯呑みにショウガのすりおろしとはちみつを入れる
- ③ ②に淹れたてのべにふうき緑茶を茶こしで注ぎ、よくかき混ぜる

