

# ホットひといき



## ほうじ茶ミルク

### 【材料】

- ・ほうじ茶葉 10g
- ・熱湯 200ml
- ・牛乳 100ml
- ・黒糖(粉) 小さじ2

### 作り方

急須にほうじ茶葉を入れ、熱湯を注いで蓋をして5分蒸らす。  
カップに温めた牛乳を入れて を注ぎ、黒糖を加えて混ぜる。

### 牛乳

牛乳に含まれる良質なたんぱく質やカルシウムは、骨や歯の主成分として欠かせません。また牛乳は、加熱してもほとんど栄養成分が変化しない優れたものです。



## さつまいもときな粉のホットミルク

### 【材料】

- ・牛乳 180ml
- ・さつまいも 1/3本(80g)
- ・きな粉 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ2

### 作り方

さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。15分ほど水にさらし、ラップで包んで600Wの電子レンジで3分半加熱する。  
ミキサーに と残りの材料を全て入れ、なめらかなになるまで攪拌する。  
をマグカップに入れ、600Wの電子レンジで2分加熱する。

### さつまいも

大腸の異物を排出させる不溶性の食物繊維や、余分な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれます。抗酸化作用のあるビタミンCも豊富で、いも類のビタミンCはでんぷん質に守られているため熱で壊れにくいという特徴もあります。



## ジンジャーココア

### 【材料】

- ・牛乳 360ml
- ・ココア 大さじ2
- ・水 大さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうがの絞り汁 大さじ2

### 作り方

鍋にココア・水・砂糖を入れて弱火で加熱し、ツヤが出るまで混ぜ合わせる。  
に牛乳を加え沸騰直前で火を止める。そこにしょうがのしぼり汁を加える。

### しょうが

しょうがには抗酸化作用や殺菌作用のある成分が含まれています。ジンゲロンという辛味成分には、体を温め血行を良くする効果があります。