



ホッと一息リラックスドリンク 黒ごまきなこミルク

安眠効果のあるホットミルクに、
黒ごまときなこの香ばしい風味をプラスしてリラックスしましょう！



○材料2人分

牛乳	400cc
きなこ	小さじ2
黒すりごま	小さじ2
はちみつ	小さじ2

栄養価(1人分)

カロリー	191.8kcal
食物繊維	1.0g

○作り方

1. きなこ、はちみつ、黒すりごまをカップに入れてよく混ぜ合わせます。
2. 小鍋に牛乳を入れて弱火で温め、1に少しずつ牛乳を加えていながら、よく混ぜ合わせます。

＊ もっと手軽に作りたい方は、市販の黒ごまペーストなどを使うこともできます。牛乳をレンジで温め1を少しずつ加えてもよいでしょう。

○食材の使い方・ポイント

食物繊維やビタミンEなどが含まれる、黒ごまときなこを使用しました。
オリゴ糖が含まれるはちみつでほんのり甘味をつけます。オリゴ糖は、腸内の善玉菌のエサとなり善玉菌を増やすと言われています。

