



## ホッと一息 リラックスドリンク シナモンミルクティー

シナモンの辛み成分は血行を促すことで身体を温めます。また香りには気分を高める作用があると言われています。



### ○ 材料2人分

|           |                |
|-----------|----------------|
| 紅茶葉       | ティースプーン2杯（約6g） |
| シナモンスティック | 1本             |
| 水         | 180cc          |
| 牛乳        | 180cc          |

### 栄養価（1人分）

|      |          |
|------|----------|
| カロリー | 64.8kcal |
|------|----------|

### ○ 作り方

1. 鍋に水を入れて沸騰させ、砕いたシナモンスティック※と茶葉を入れてから火を止め、ふたをして2～3分蒸らします。
2. 1に牛乳を加えて沸騰しない程度に温め、茶こしでこしてカップに注ぎます。

※ シナモンスティックが無ければ、シナモンパウダーで代用できます。その場合、シナモンパウダーの量はお好みで加減してください。

### ○ 食材の使い方・ポイント

シナモンの揮発性の精油成分（芳香成分）が逃げないように、蒸らす間はふたをしておきましょう。  
お好みで砂糖を加えてもよいでしょう。

