



ホッと一息リラックドリンク ホットワイン

ポリフェノールが豊富なワインをほんのり温めていただくと身体が温まり、寒い冬にぴったりです。

***アルコール分を含みますので、未成年者は飲まないようにしてください。**



○材料2人分

赤ワイン 360cc

オレンジスライス
(1/2) 2枚

メープルシロップ 小さじ2

シナモンパウダー 少々

栄養価(1人分)

カロリー 150.7kcal

ビタミンC 4mg

○作り方

1. 鍋に赤ワインを入れて強火で熱します。底面にぶつぶつと泡が出てきたら火を弱め、そのまま1分ほど加熱してアルコール分を軽くとばします。
2. 1の火を止め、メープルシロップを入れてかき混ぜます。
3. 2をマグカップなどに注ぎ、オレンジスライスを1枚ずつ入れ、シナモンパウダーをふりかけます。

* 加熱しすぎると香りや風味、アルコール分がとびすぎてしまいます。また、熱いと飲みづらいので、60°Cぐらいが適温です。底面にぶつぶつと泡が出て、湯気が出ないぐらいが目安です。

○食材の使い方・ポイント

アルコール分をとばすのでお酒に強い人も比較的飲みやすくなります。シナモンの辛味成分は血行を促すことで身体を温め、香りには気力を高める作用があると言われています。シナモンスティックがある場合は1/2本を砕き、1で赤ワインと一緒に入れて加熱してもよいでしょう。ほかにもナツメグやクローブなどもホットワインに合うスパイスです。

