



ホッと一息リラックドリンク ジンジャー紅茶

しょうがの辛味成分や紅茶には身体を温める作用があると言われています。少し気温が下がった日には、ジンジャー紅茶で身体を温めてリラックスしましょう。紅茶に含まれるファイトケミカルであるタンニンには、止血・消炎作用があります。



○ 材料2人分

紅茶葉	2g(ティースプーン2杯)
熱湯	360cc
しょうが	5g

栄養価(1人分)

カロリー	2.6kcal
タンニン	0.18mg

○ 作り方

1. お湯を沸騰させます。
2. しょうがをすりおろします。
3. 温めたティーポットに紅茶葉を入れてお湯を注ぎ、3～5分ほど蒸らします。
4. 紅茶葉をこしてカップに注ぎ、2のしょうがのすりおろしを加えます。

○ 食材の使い方・ポイント

しょうがの量はお好みですが、辛みが気になるときは、しょうがの搾り汁の量を調整しましょう。しょうがの辛み成分はショウガオールやジンゲロンというファイトケミカルの種類で、血行を促し、うっ血を防ぐ働きがあります。甘味が欲しいときは、はちみつを加えましょう。はちみつには善玉菌のエサとなるオリゴ糖が含まれ、腸内環境を整えるので便秘予防にもおすすめです。

