

# ホッとジンジャーミルクティ



## 【材料】二人分

- ・ティーバッグ……………2個
- ・水……………100 ml
- ・生姜(すりおろす)……………適宜
- ・牛乳……………300～400 ml
- ・砂糖……………適宜

※あくまでも目安ですのでお好みで加減やアレンジして下さい

## 作り方

### 下準備

湯を沸かしティーポットとカップに入れて温め、湯を捨てる。

1



湯を沸かし、ポットにティーバッグを入れ熱湯を注ぎ紅茶を作り、生姜を加える。

2



牛乳を電子レンジで温める。

3 カップに1と2を注ぎ、好みに砂糖を加える。



## 節電のポイント

電子レンジを活用することで節電になります。

生姜の効果で体があたたまるので暖房の節約になります。