

ホッとジンジャーミルクティ



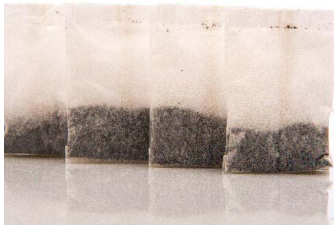
【材料】二人分

- ・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

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



カップに牛乳を入れて電子レンジで温める。

3

2に1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。