

# ～DRINK～



## マシュマロ入り抹茶ソイミルク

### 材料

豆乳	120ml
湯	適量
抹茶	小さじ1
マシュマロ	2個

### 作り方

- ①カップに抹茶を入れ、お湯を注ぎ溶けるまで混ぜる
- ②豆乳を入れて混ぜる
- ③マシュマロを浮かべる
- ④電子レンジのあたためコースで温める

## ローファット抹茶ラテ

### 材料

抹茶	小さじ1
スキムミルク	大さじ2
低脂肪乳	150ml
はちみつ	適量

### 作り方

- ①マグカップに抹茶とスキムミルクを入れて混ぜ合わせる
- ②50mlの低脂肪乳を注ぎ、よく混ぜる（小さい泡立器を使うとまろやかになる）
- ③残りの牛乳を加えて混ぜ、電子レンジで加熱する。（好みの熱さで）
- ④好みではちみつを入れる



## ジンジャーハニールイボスティー

### 材料

ルイボスティー	適量
お湯	150ml
チューブの生姜	適量
はちみつ	適量

### 作り方

- ①カップにルイボスティーとお湯を入れる。
- ②茶葉を取り出し、しょうがとはちみつを入れる。