

～DRINK～



マシュマロ入り抹茶ソイミルク

材料 (1人分)

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 (1人分)

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。