

野草チャイ

好きな茶葉を煮込むだけ。

乳製品と一緒に煮込むことで薬草の苦みやえぐみが和らぎ、美味しく飲むことができます。ミネラルたっぷり、からだの芯からあたたまります。



【材 料】 * * * * *

■「かわい野草茶」などの好きな茶葉ミックス(乾燥) 20g

特徴のある薬草を入れた時に加わる味のイメージ

ヨモギ：ホッとするやさしい香りと甘さ

トウキ、ウイキョウ：特徴ある香りとスパイシーさ

メナモミ：ほんのりとした苦み

■豆乳 または 牛乳 500ml

■砂糖

【作り方】 * * * * *

- ① 鍋に豆乳または牛乳を入れ、茶パックなどに入れた茶葉ミックスを入れて中火にかける。
- ② 好みの甘さになる量の砂糖を加え、沸騰したらさらに火を弱め、5分程煮込む。苦みを強くしたい場合はさらに5分程煮込む。

*シナモンなどお好みの香味を振りかけるのもおすすめです。



web



facebook



instagram