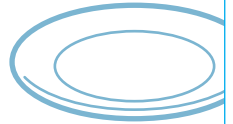


# 紅茶シナモン茶

冷えに



## < 材料 (2人分) >

- 紅茶 3g
- シナモンスティック 1本
- ハチミツ・黒砂糖等 お好みで

## < 作り方 >

お湯を沸かし、ポットに紅茶とシナモンを入れたところにお湯を注ぎ、茶葉が開いてきたらカップなどにそそいで飲みます。

- ※ シナモンスティックを入れたままだと苦味がでてしまうので、2,3分で取り除いてください。
- ※ スティックがない場合はシナモンパウダーを少々いれてお召し上がりください。
- ※ お好みで、ハチミツか黒砂糖もお入れください。  
(白砂糖は体を冷やしますが、ハチミツと黒砂糖は体を冷やしません。)

- ◆ 紅茶 : 100%発酵の紅茶は体を温め気や血の巡りをよくします。お茶は発酵度数によって効能がすこしずつちがいますので、その日の体調にあわせて選んでください。
- ◆ シナモン : 桂枝と呼ばれる漢方薬。冷え性や風邪予防にも。