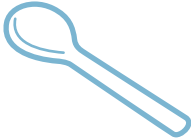


生姜蜂蜜茶

せき
胃のムカムカに



< 材料 (2人分) >

- 生姜スライス 2〜3枚
- ハチミツ 大1

< 作り方 >

お湯を沸かし、ポットか直接マグカップなどに生姜のスライスとハチミツを入れたところにお湯を200ccほど注ぎ、1〜2分蒸らしてから飲みます。

※ ポットに直接生姜をいれてコトコト煮込むとさらに体を温める効果も増します。

- ◆ 生姜：胃腸の調子がすぐれないときや風邪をひいてしまったときにおすすめ食材。肺を温め咳止めにも。じっくり熱を加えれば体を温める効果もアップ。
- ◆ 蜂蜜：粘膜を保護し咳止め効果や殺菌効果もあり疲れや便秘にもおすすめ。
(※1歳児以下の赤ちゃんには与えないようにしてください。)