

生姜ドリンク 3品

暑い
夏を乗り切る！



エネルギー58.3kcal 炭水化物14.5g タンパク質0g脂質0g/1杯

暑い日が続くと胃腸の調子を崩しやすく、食欲が落ちてしまい、だるさの原因にもなりやすいです。

身近なものを使って、水分補給だけでなくお腹や心もホッとひといきつける

お手軽ドリンクの紹介です！



管理栄養士

鈴木裕子

★生姜コンフィ（はちみつ漬け）の炭酸割

材料

- ・はちみつ 200g
- ・生姜 100g
- ・炭酸水 120～150ml

作り方

- ①生姜を皮ごと薄く（2mmくらい）スライスする。
- ②清潔なビン（またはフタのある容器）に①を入れ、はちみつを流し入れる。
- ③フタをして冷蔵庫で保存する。時々、清潔なスプーンなどでかきまぜる。半日ほどして水分が出てきたらOK！
- ④グラスに③を大さじ1（18gくらい）を入れ、炭酸水を注ぎ、よくかき混ぜる。

※コンフィの保存期間：冷蔵庫で2週間

※1歳未満の乳児には与えないください。

★生姜紅茶（写真中央）

材料

- ・紅茶 120ml
- ・すりおろした生姜 小スプーン1杯（3～4g）

作り方

カップにすりおろした生姜を入れ、温かい紅茶を注ぐ。

★生姜コーヒー（写真奥）

材料

- ・コーヒー 120ml
- ・すりおろした生姜 小スプーン1杯（3～4g）
（スライスした生姜3～4枚でもよい）

作り方

- ①コーヒー用の湯に生姜を入れ、予め香りづけをしておく。
- ②①のお湯でコーヒーを淹れる。

point!