

### 【薬膳茶 四季別レシピ】

※お湯150ccを注いでください。(④は100cc)

	名前	材料	作り方	とろみ
春 ①	ルイボスミルクティ	ルイボスティ 1包 はちみつ 小さじ2 牛乳 適宜 生姜 スライス1枚 (又はチューブ生姜0.5mm)	①ルイボス茶葉を入れ、お湯を注ぎます。 ②1分間蒸らしたら、はちみつ、牛乳、生姜を入れ、混ぜてからお召し上がりください。	○
				
夏 ②	梅かつお茶	梅干し 1個 かつお節 2つまみ	①湯呑に材料を入れ、お湯を注ぎ3分間蒸らします。 ②お好みで梅を潰しながら、お召し上がりください。時間が経つと塩味が出ますのでお湯を加えながら2煎目をお召し上がりください。	×
				
秋 ③	黒酢はちみつドリンク	バルサミコ酢 小さじ2 はちみつ 小さじ2 チューブ生姜 0.5cm	①湯呑に材料を入れお湯を注ぎます、 ②よくかき混ぜてお召し上がりください。	○
				
冬 ④	山芋とろろ汁	山芋すりおろし 30g(大きじ2) 白だし 10cc (お吸い物の濃さ100ccになる量) うずら玉子 1個 お湯 100cc	①湯呑に山芋、白だし、うずらの玉子を入れ良くかき混ぜます。 ②お湯を加えさらによく混ぜてお召し上がりください。	×
				

【ご注意! とろみ調整食品をご利用されている方へ】

「とろみ×」の飲み物(②④⑤⑥⑧⑨)は、とろみ成分が中の具材と固まってしまう場合がありますので、ご使用はしないで下さい。

### 【薬膳茶 お手当別レシピ】

※お湯150ccを注いでください。

	名前	材料	作り方	とろみ
⑤	朝の目覚めに 塩昆布茶	塩昆布 2つまみ	①湯呑に材料を入れお湯を注ぎます。 ②3分ほど蒸らしてからお召し上がりください。	×
				
⑥	喉のトラブルに 大根ジンジャーメープルドリンク	大根搾り汁 大さじ1 おろし生姜 小さじ1 メープルシロップ 大さじ1	①湯呑に材料を入れお湯を注ぎ、よく混ぜてからお召し上がりください。	×
				
⑦	おなかの調子を整えたい 時に りんご玄米茶	玄米茶 150cc りんごスライス 適宜 (すりおろしりんご 大さじ1) オリゴ糖 大さじ1 生姜スライス 1枚	①急須に材料を入れお湯を注ぎ、3~5分ほどよく蒸らしてから、お召し上がりください。	○
				
⑧	体や喉の乾きに 梅番茶	番茶 150cc 梅干し 1個	①湯呑に番茶を入れお湯を注ぎます。 ②梅干しを入れ、3~5分ほどよく蒸らします。	×
				
⑨	疲労回復に 梅醤油茶	梅干し 1個 醤油 2滴	①湯呑に梅干しを入れお湯を注ぎます。 ②しばらく蒸らし、醤油を2滴入れお召し上がりください。	×
				