

簡単に作れて



お肌にいい! ドリンクレシピ



肌の健康のために欠かせない栄養素が手軽にとれるドリンクレシピです。
あと1品ほしいとき、寒い日にほっと一息つきたいときにも、サッと作れて便利です。

ほうじ茶オーレ

- 材料(1人分)
- 牛乳: 150mL
 - ほうじ茶の葉: 大さじ2



ほうじ茶の香ばしさとミルクの相性はバッチリ!

- 作り方
- 鍋にほうじ茶の葉と水50mLを入れて中火にかける。
 - 沸騰したら牛乳を加え、弱火にして色がつくまでじっくり煮出す。

栄養成分(1人分)			
エネルギー	104kcal	ビタミンA	59 μ g
たんぱく質	5.1g	ビタミンB ₂	0.24mg
カルシウム	171mg	ビタミンB ₆	0.05mg



にんじんヨーグルト

- 材料(1人分)
- プレーンヨーグルト: 100mL
 - にんじんジュース: 100mL

お好みでレモン汁やハチミツを混ぜてもおいしい♥



- 作り方
- グラスにヨーグルトを入れ、にんじんジュースを注ぐ。
 - 飲む前によく混ぜる。

栄養成分(1人分)			
エネルギー	91kcal	ビタミンA	410mg
たんぱく質	4.2g	ビタミンB ₂	0.18mg
カルシウム	130mg	ビタミンB ₆	0.12mg