

冬は体も心も **ポカポカ** になる

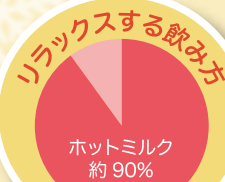


オリジナル  
ホットミルクで  
リラックス  
タイム

ほっと

# 寒い冬を温かく過ごすミルクレシピ

ミルクに豊富に含まれているカルシウムには、イライラや不安、緊張などのストレスを緩和する働きがあります。特に、体を温め適度に空腹感を満たすホットミルクは、眠れない夜にも最適。Jミルクが5,000人を対象にした調査(2011年)でも、約90%の人が「不安な気持ちが落ち着く」、「リラックスしてよく眠れる」ようになった時のミルク飲み方として、「ホットミルク」と答えています。木枯らしが吹くこの季節は、身も心も温まるオリジナルホットミルクを楽しんでみませんか。



## のんびりリラックス&ぐっすり安眠「ホットミルクレシピ」



### ホットゆずミルク

材料(2人分) 片栗粉… 小さじ2弱 牛乳… 400ml  
ゆずティー(ゆずジャムでもOK)… 大さじ2強



- ①片栗粉を水大さじ2で溶き、牛乳を加えて火にかけ、よくかき混ぜる。
- ②沸騰する前に火を止めて、ゆずティー(ゆずジャムでもOK)を大さじ1強ずつ入れたカップに注ぎ分け、飲む直前にかき混ぜる。



### エッグ・ノッグ

材料(2人分)  
牛乳… 400ml 砂糖… 大さじ2  
卵黄… 2個分  
好みのリキュール… 大さじ2~3



- ①牛乳、砂糖を小鍋に入れて温め、卵黄を加えてよく混ぜ合わせ、好みのリキュールを加える。



### ジンジャーミルクティー

材料(2人分)  
ショウガ… 1かけ 紅茶… 9g(ティースプーン山盛り3杯)  
水… 100ml 牛乳… 200ml コンデンスミルク… 大さじ2  
シナモンスティック… 適宜



- ①ショウガをすりおろし、その絞り汁を紅茶の葉、水とともに火にかける。フツツと沸いてきてから1分ほど煮出し、牛乳を加えて沸騰する直前で火を止める。
- ②カップにコンデンスミルクを入れ、①を茶漉して漉しながら注ぐ。お好みでシナモンスティックを添える。



### ピーナッツミルク

材料(2人分)  
ピーナッツバター… 50g  
はちみつ… 大さじ1 牛乳… 200ml  
水… 100ml



- ①ピーナッツバターとはちみつを合わせて電子レンジで30秒加熱し、よく混ぜる。牛乳を少しずつ加え、よく混ぜたら水を加える。
- ②1人分ずつカップに入れ、電子レンジで2分ほど加熱する。



### ホットマシュマロココア

材料(2人分)  
A(ココアパウダー… 大さじ4 熱湯… 25ml)  
牛乳… 400ml 砂糖… 大さじ1.5 マシュマロ… 2個



- ①Aを合わせて溶いておく。鍋に牛乳を入れ、Aを加えて火にかける。
  - ②砂糖を加えて溶けたら、器に盛り、マシュマロをのせる。
  - ③マシュマロが半分くらい溶けたところをいただく。
- ※仕上げにミントリキュールをたらしたり、ミントの葉を添えても美味しい。



### かぼちゃ・オ・レ

材料(2人分)  
かぼちゃ… 200g 牛乳… 300ml 砂糖… 大さじ2  
バニラエッセンス… 少々 シナモンパウダー… 適宜



- ①かぼちゃを電子レンジで4~5分加熱して皮をむく。
- ②①と牛乳、砂糖、バニラエッセンスをミキサーでスープ状にする。
- ③温めてカップに注ぎ、シナモンパウダーをふる。



一般社団法人 Jミルク  
<http://www.j-milk.jp/>

