



## ゲンキ レシピ

# ぽかぽかジンジャードリンク

温かい飲み物は、体を温め、さらにリラックス効果も。  
手作りジンジャーシロップと、それを使ったドリンクを紹介。

## 黒糖ジンジャーシロップ

○調理時間：15分

○エネルギー：約340kcal（全量）

手作りのジンジャーシロップがあれば、お湯で割って飲んだり、他の飲み物に加えたり、冬のホットドリンクのバリエーションが広がります。



### 材料（作りやすい量）

- ショウガ…100g ●水…1カップ
- 黒糖…50g ●ハチミツ…大さじ2

**作り方** ショウガを皮ごとすりおろし、水を加えて10分ほど煮たら、ガーゼなどでこし、黒糖とハチミツを加えてひと煮立ちさせる。冷蔵庫で2週間ほど保存が可能。

## 黒糖ジンジャーレモン

○エネルギー：約40kcal（1杯分）

お湯で割るだけなので、低カロリー。  
手軽に温まりたいときに。

### 材料（1杯分）

- 黒糖ジンジャーシロップ…大さじ2 ●湯…180ml
- レモンの輪切り…1枚

**作り方** カップにシロップを入れて湯を注ぎ、レモンの輪切りを浮かべる。



## 甘酒豆乳

○エネルギー：約120kcal（1杯分）

栄養満点の甘酒と豆乳に、ジンジャーシロップを加えたぽかぽかドリンクです。

### 材料（1杯分）

- 豆乳…100ml ●甘酒（無糖）…100ml
- 黒糖ジンジャーシロップ…大さじ1

**作り方** 小鍋に豆乳と甘酒、黒糖ジンジャーシロップを入れて沸騰直前まで温める。レンジで温めてもOK。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中！