

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ しょうが&シナモンたっぷり豆乳チャイ

デザートが食べたい時に、このチャイを飲むと、甘くて、しょうがとシナモンで体ぽかぽかになって、おすすめです☆

準備時間

0分

調理時間

5分

分量

1~2杯分



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

2.3g

豆乳のタンパク質も摂取できます！

お好みでシナモンや生姜は量を調節OK

材料 (3個分)

無調整豆乳	120cc
水	80cc
ラカントなどの甘味料	小2
しょうが	小 1/2
シナモン	小 1/2
紅茶ティーバッグ	1つ

作り方

- 1、しょうがはとても細かいみじんぎりにする
- 2、小鍋に水をいれて沸かし、ティーバッグをいれて濃いめに煮出す
- 3、しょうが、ラカント、豆乳を加え、一煮立ちさせ、器にいれシナモンをかけて完成