

アップルハニージンジャードリンク

HOT or COLD お好みでどうぞ。

HOT(温かい)



栄養成分	1人分
エネルギー	109kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.2g
炭水化物	28.8g
食塩相当量	0.0g

材料／1人分

りんご(すりおろし) …1/4 個
ハチミツ …大さじ 1
レモン汁 …大さじ 1/2
しょうが(すりおろし) …小さじ 1/2
湯 …150cc

作り方

- 1 耐熱のマグカップにりんご、ハチミツ、レモン汁、しょうがを入れ混ぜ合わせる。
- 2 お湯を加えてかき混ぜる。

COLD(冷たい)



栄養成分	1人分
エネルギー	118kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.2g
炭水化物	29.0g
食塩相当量	0.0g

材料／1人分

りんごジュース …100cc
炭酸水 …100cc
ハチミツ …大さじ 1
しょうが(すりおろし) …小さじ 1/2

作り方

- 1 コップにハチミツ、少量のりんごジュースを入れよく混ぜる。
- 2 残りの材料を加えて軽くかき混ぜる。

ハチミツきなこラテ

ほっと一息つきたいときに。

HOT(温かい)



栄養成分	1人分
エネルギー	263kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	11.6g
炭水化物	31.5g
食塩相当量	0.2g

材料／1人分

牛乳 …200cc

※豆乳でも OK

きなこ …大さじ 2

ハチミツ …大さじ 1

作り方

- 1 耐熱のマグカップに牛乳を入れ、電子レンジで好みの温度に温める。
- 2 きなことハチミツを加え、かき混ぜる。