

GC びん牛乳でつくるおすすめレシピ (スイーツ)

東大分地区運営委員会

★料理名

ルイボスミルクティー

★おすすめコメント

健康にリラックスできるミルクティーです。

◆材料(1人分)

有機ルイボス茶 1パック
GC 奄美きびさとう 小さじ1
GC びん牛乳ノンホモ 100mL
水 200mL



◆作り方

- ①沸騰した水200mlにティーバッグを入れ、5分～7分抽出する。
- ②鍋で牛乳ときびさとうを入れて、ゆっくりかき混ぜながら火にかけ、沸騰直前に火を止める。
- ③①のティーバッグを取り除き、②の牛乳を加える。

◆作り方・ポイント

きびさとうの分量はお好みで変更してください。