

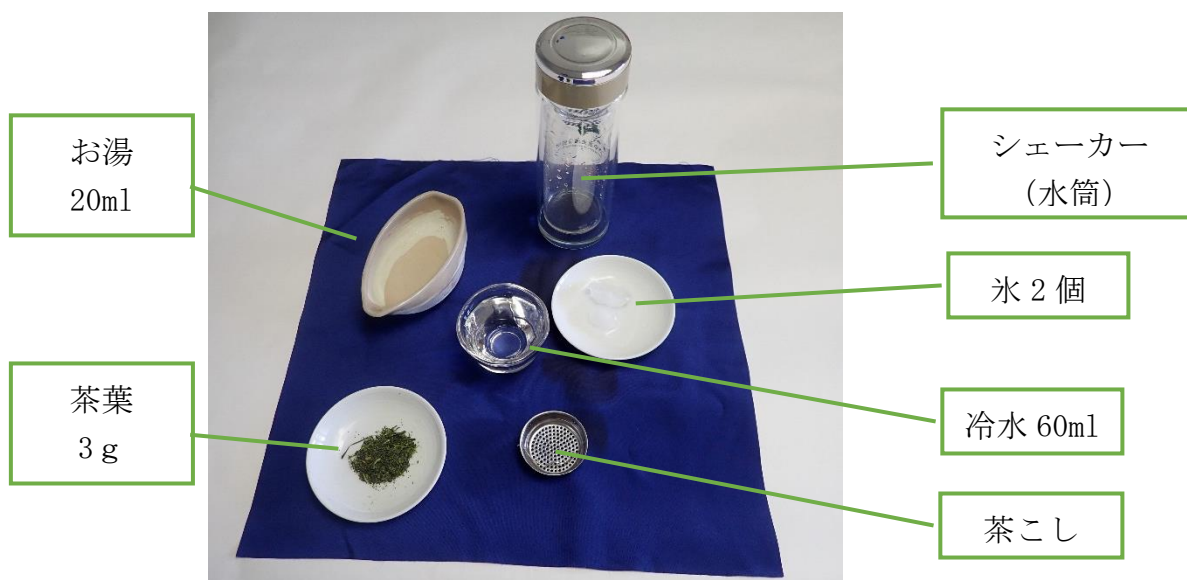
—かんたんおいしい冷茶の作り方—

みどりの相談員 丸尾 三恵子

<材料>

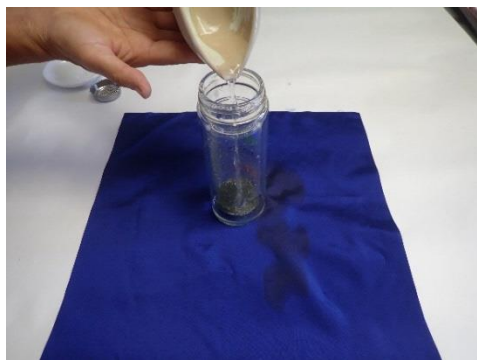
1人分の目安

- ①茶葉 3g
- ②お湯 約90℃のお湯 20ml
冷水 60ml
氷 約2個（家庭用製氷機の場合）
- ③容器 （フリフリできる密閉のもの）シェーカー、水筒



<作り方>

- ① 容器に茶葉とお湯を入れます



5秒待ちます。

お湯を入れることで香りが良く出ます。

- ② 冷水と氷を入れ、蓋をしめて約 30 秒振ります。
ちょうど氷が解けてなくなります。



- ③ 茶こしを使ってグラスに、お茶をそっと注ぎ切り、完成です。



※飲み終わった後の茶葉も食べてみてください。
あの新緑の風を感じるかもしれません。

<茶の効用>

茶葉には、カテキンがたくさん含まれていて、心をリラックスさせたり、血糖値を下げたり、抗ウイルス作用などがあるとされています。