

ミント緑茶

眼の疲れ
ほてりに



< 材料 (2人分) >

- 緑茶 3g
- ミント ひと掴み

< 作り方 >

お湯を沸かし、ポットに緑茶とミントひと掴みをいれたところにお湯を200ccほど注ぎ、茶葉が開いてきたらカップなどにそいで飲みます。

※ ポットでなくとも茶碗やマグカップに直接いれて飲んでいただいても大丈夫です。

- ◆ 緑茶 : 0%発酵の緑茶は熱をさまし頭痛や目が疲れた時にもおすすめのお茶。
お茶は発酵度数によって効能がすこしずつちがいますので、その日の体調にあわせて選んでください。
- ◆ ミント : 体の熱を冷まし、緑茶と同様頭痛やほてりを鎮め気分をすっきりさせてくれます。