

～前日～

📖 ストレス解消

Point：香りと身体を温める効果でリラックスできる、ホットミルクアレンジ。

アップルシナモンミルク（1人分）

<材料>

牛乳	…200ml
りんご	…1/8 個
はちみつ	…大さじ 1
シナモンパウダー	…適量

<作り方>

1. りんごは5mm程度のさいの目に切って、はちみつと一緒に火にかける。
2. りんごがしんなりしてきたら、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
3. 牛乳を加えて温める。最後にお好みでシナモンパウダーをふる。

