

1

ほうじ茶ラテ (ひとり分)

- ・ほうじ茶ティーバック 1つ
- ・お湯 100CC ぐらい
- ・砂糖 甘さはお好みで調節
- ・牛乳 80cc ぐらい
- ・氷 グラス一杯にはいるぐらい



- ① グラスにお湯とティーバックをいれ、お茶の成分を濃い目に出す。(5分程度)
- ② ティーバックを取り出し、グラスに砂糖を入れて溶かす。
- ③ 氷を入れて、最後に牛乳を注ぐ。
- ④ 軽くかきまぜて、出来上がり。



2

おとうふスイーツ (ひとり分)



- ・絹豆腐 1/2丁
- ・メイプルシロップ 適量
- ・きなこ 適量
- ・つぶあん (缶詰やパックの) 適量

- ① 絹豆腐を大き目のスプーンですくい器に盛る。
- ② その上にお好みで、メイプルシロップ、きなこ、つぶあんをトッピングして出来上がり。

