

❄️ 冬のおすすめレシピ

『ぽかぽか潤い 生姜黒糖ミルク』

冷え性・喉の乾燥・心の疲れに。

とろりとやさしい甘みで、内側から満たされる冬のセルフケアドリンク。

📖 材料（1杯分）

- 8.5syrup（ジンジャーシロップ）...大さじ1
- 牛乳または豆乳...150ml
- 黒糖（粉末またはかたまり）...小さじ1～2
- シナモンパウダー...少々（お好みで）

👩 作り方

1. 小鍋または電子レンジで、牛乳を温める（沸騰させない）
2. カップに黒糖と 8.5syrup を入れる
3. 温めたミルクを注いでよく混ぜる
4. お好みでシナモンをふりかけて完成！

🌿 飲み方のポイント

黒糖は体を温めてくれるだけでなく、ミネラル補給にも。

シナモンで代謝 UP&香りで癒し効果。

牛乳が苦手な方は、豆乳やアーモンドミルクでも OK！

📖 ひとことメモ

自分をあたためることは、誰かにやさしくする準備。

心がほっとするドリンクで、冬をゆるやかに過ごそう。