

## 🍁 秋のおすすめレシピ

### 『巡りを整える ほっこり和ジンジャーティー』

冷え・気分の落ち込み・乾燥対策に。

和漢のぬくもりとジンジャーの力で、心身をゆるめる秋の一杯。

#### 📖 材料（1杯分）

- 8.5syrup（ジンジャーシロップ）…大さじ1
- お湯…150～180ml
- すりおろし生姜（あれば）…小さじ1/2
- 黒ごま…ひとつまみ（お好み）
- ほうじ茶または番茶ティーバッグ…1個（お好み）

#### 👩 作り方

1. カップにジンジャーシロップとすりおろし生姜を入れる
2. 熱湯を注ぎ、やさしくかき混ぜる
3. 黒ごまをふりかけて完成！
4. （お好みで、ほうじ茶ティーバッグを使って風味を追加しても◎）

#### 🌿 飲み方のポイント

秋は「肺」と「乾燥」に注意の季節。温かい飲み物で潤いチャージを。

ほうじ茶・黒ごまの香ばしさにリラックス感UP。

在宅ワークや読書タイムのおともにもぴったり！

#### 📖 ひとことメモ

夏に外へ向いていた気が、少しずつ内へ戻るのが秋。

自分をいたわる時間を、ほんの一杯のお茶からはじめてみませんか？