

# 抹茶きな粉ソイラテ

高血圧予防効果があるお茶には、カテキン、テアニン、GABAが含まれています。抹茶には豊富な茶カテキンが、きな粉には不溶性食物繊維が豊富に含まれています。



エネルギー 142kcal / 食物繊維 3.8g / 食塩相当量 0.2g / カリウム 550mg / 糖質 7.7g

## ◆材料 (1人分)

抹茶……………大さじ1/2  
 きな粉……………大さじ1  
 熱湯……………大さじ2  
 豆乳……………150ml

## 作り方

- ① 容器に抹茶ときな粉を入れ、熱湯を少しずつ加えペースト状にする。
- ② ①に豆乳を加え混ぜる。

※豆乳はすべて調整豆乳で栄養計算しています (P84、98、105、111も同様)。

# ターメリックミルク

二日酔い予防の成分としてすっかり定着したウコン。ターメリックとも呼ばれ血圧降下作用が期待できます。



エネルギー 158kcal / 食物繊維 0.0g / 食塩相当量 0.2g / カリウム 312mg / 糖質 18.6g

## ◆材料 (1人分)

ターメリック(パウダー)  
 ………………小さじ1/4  
 牛乳……………200ml  
 はちみつ……………小さじ2

## 作り方

- ① 耐熱カップに牛乳を入れ、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで1分温める。
- ② ①にターメリック、はちみつを加え、よく混ぜたら出来上がり。