

ROOIBOS CHAI

ルイボス・チャイ

[材料] (1人分)

有機栽培ルイボス茶 2包 (7g)

水 80cc

牛乳 200cc

砂糖 お好み



1. 水を沸騰させる

開始



水80ccを鍋に入れて沸騰させます。(約1分)

2. ルイボス茶を入れる

1分



ルイボス茶のティーバッグ2包を開封し茶葉を鍋に入れます。

[茶葉を取り出さずにティーバッグのままでも作れます]

焦がさないように、かき混ぜながら強火で煮立たせます。(約1分)



3. 牛乳を入れる

2分



水分がほとんど茶葉に吸収され、茶色く煮立ったところに牛乳200ccを入れます。このときに砂糖をお好みで入れます。

[おすすめ 6g]

沸騰する直前に火を止めます。(約2分弱)

[沸かしすぎると牛乳に膜ができます]



4. カップに注ぐ

4分



茶こしを使って、カップに注ぎます。



完成