



♥寒い冬は梅ショウガ番茶と
 ミニおにぎりで決まり!

●梅ショウガ番茶!

材料▶梅干し・ショウガ
 ・番茶

■番茶とは、緑茶の一つで苦みが無く
 とても飲みやすいお茶です。

▶梅とすり下ろした
 ショウガを1対1で
 混ぜ、小さじ1ばい
 を湯呑みにいれて
 番茶を注ぐ!



●ミニおにぎり!

材料▶ごはん・ふりかけなど
 ・ラップ・かわいいピック
 (楊枝でも)

▶お好みの物をごはん混ぜて、大きい
 梅干しくらいにラップで丸める!



梅とショウガで
ホカホカだね!

ミニおにぎりに
 塩やゆかり、みそ、
 のりの佃煮、刻んだ漬物
 楽しいアイデアを
 色々考えてみてね!

紙カップ

