

# 【シナモンティー】

## 材料 ( 2 人分 )

シナモン . . . 1 本 ( 5 ~ 6 g )

水 . . . 5 0 0 g

## つくり方

- 1 小鍋に半分に折ったシナモンと水を入れて沸かす。
- 2 グツグツ沸き始めたら、弱火にしてフタはせずに 10 分沸かし続ける。
- 3 10 分後 . . . 鍋にフタをして 1 0 ~ 3 0 分待つ ( 蒸らしタイム ) 。
- 4 茶こしを使ってカップにお茶を注ぐ。そのまま温でも、また冷でも飲むことができる。

## ワンポイントアドバイス

- 飲むタイミングは食後がオススメ。
- 沸かすときには、必ず水からスタートさせること。
- シナモンティーの品種は、セイロン ( スリランカ・マレーシア ) シナモンのみ。
- カシア ( ベトナム・中国 ) では代用不可。