

【フェンネルティー】

【材料】

フェンネルシード・・・小さじ1

熱湯 ・・・200～300ml

【飲み方】

- 1 ポット(小鍋)のなかに、フェンネルシードを入れて熱湯を注ぐ。
- 2 フタをして最低 20 分間ほど蒸らす。
- 3 ネットに通して、まだ温かいうちに飲む。

【ワンポイントアドバイス】

- 食後ティーとしてお飲みください。
- もしも、もっと濃いめの味をお求めならば種をミラーで攪拌してお飲みください。種から質の高いオイルを抽出できるため(もしくは、乳鉢の方がより◎)
- はちみつ(リンデン、シナ)を小さじ1～2加えても OK！！
- 昨今は、妊娠中の妊婦さんは控えるようにと表記されています。もし、飲みたければ産婦人科医とご相談ください。