



抹茶ラテ

材料（1杯分）

抹茶：4.5g
お湯（80度程度）：40ml
牛乳：130ml
氷：100g程度

- ①グラスに氷と牛乳、シロップを入れる
- ②抹茶4.5gを振るいにかけて、茶碗に入れ、お湯を注ぐ
- ③茶筌で抹茶を点てる
- ④③で点てた抹茶準備していた①に入れて、完成



ホット抹茶

材料（1杯分）

抹茶：1.5g（小さじ1杯弱）
お湯（80度程度）：80ml
（薄めの場合は120-150ml）

- ①抹茶1.5gを振るいにかけて、茶碗に入れ、お湯を注ぐ
- ②茶筌で抹茶を点てる
- ③全体が混ざり、きめ細かい泡がたてば茶筌を引き上げ完成



冷やし抹茶

材料（1杯分）

抹茶：1.5g（小さじ1杯弱）
水：180ml
氷：100g程度

- ①300ml程度のボトルに抹茶1.5g程度を入れる
- ②①に水を30ml程度入れ、蓋を閉めて上下にしっかり振る
- ③②に残りの水を入れて、軽く数回上下に振れば完成



冷やし抹茶

材料（1杯分）

抹茶：1.5g（小さじ1杯弱）
お湯（80度程度）：20ml
水：150ml
氷：100g程度
※水を炭酸に変え、
抹茶ソーダもおすすめ

- ①グラスに氷と水を入れる
- ②抹茶1.5gを振るいにかけて、茶碗に入れ、お湯を注ぐ
- ③茶筌で抹茶を点てる
- ④③で点てた抹茶準備していた①に入れて、完成