

今日のおやつ

揚げない大学芋 カモミールティー

リラックス効果
むくみ解消

揚げない大学芋の作り方

【材料1人分】

さつまいも	100 g		
オリーブ油	5 g		
★砂糖	5 g	★メープルシロップ	5 g
★醤油	2 g	★水	10 g
黒ゴマ	2 g		

【作り方】

- ①さつまいもを乱切りに切り、蒸し器で5～10分蒸す
- ②クッキングシートの上に①をのせ、オリーブ油をかけ絡ませ、180度のオーブンで5～10分焼く
- ③フライパンに★を入れ、弱火にかけとろみがついたら②を入れ絡ませ黒ゴマをかける



今日のおやつは

223kcal (1人分あたり)

さつまいもには、排便を促す不溶性食物繊維やコレステロールを低下させる水溶性食物繊維が豊富です。