

# サンドウィッチ ハイビスカスティー

食欲不振の緩和  
疲労回復

## サンドウィッチの作り方

【材料2個分】 1人分

- 胚芽ロールパン 2個
- マーガリン 少量
- スライスチーズ 1/2枚×2
- きゅうり 3mm3枚×2

【作り方】

- ①胚芽ロールパンにマーガリンを塗る
- ②胚芽ロールパンにスライスチーズ、きゅうりをはさむ



今日のおやつは

234kcal (1人分あたり)

胚芽には食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は整腸作用があるので便秘予防に良いです。