

# 小松菜蒸しパン カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## ● ● ● 小松菜蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料 18個分】 6人分

- ・ 蒸しパンミックス 300g
- ・ 無調整豆乳 150ml
- ・ 小松菜葉先 75g
- ・ 9号アルミホイルカップ

【作り方】

- ①小松菜を茹で裏ごす
- ②蒸しパンミックスに豆乳と①を入れ混ぜる
- ③蒸し器で15分蒸す



今日のおやつは

202kcal (1人分あたり)

妊娠中は、鉄が妊娠前の約2倍必要になります。

鉄は、小松菜などの緑黄色野菜や、レバー、ひじき、貝類に多く含まれます。