

# 焼きおにぎり カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

## ● ● ● 焼きおにぎりの作り方 ● ● ●

【材料1個分】 1人分

ご飯	100 g	小松菜	30 g
片刈りこ	3 g	★すりおろし生姜	3 g
★醤油	5 g	★みりん	3 g
★だし	5 g	オリーブ油	2 g

【作り方】

- ①小松菜を茹で水気をきり刻む
- ②フライパンに①と★を入れ、水気がなくなるまで火にかける
- ③温かいご飯に片刈りここと②を入れ、三角に握りオリーブ油を薄くひいたフライパンで両面を焼く



今日のおやつは

232kcal (1人分あたり)

小松菜には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。

又、鉄分も多く貧血予防にも効果的です。

生姜には、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし血行をよくする働きがあります。