

きなこ黒蜜蒸しパン カモミールティー

リラックス効果
むくみ解消

● ● ● きなこ黒蜜蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料2個分】 1人分

- ・ 蒸しパンミックス 50g
- ・ 調整豆乳 30ml
- ・ きなこ 5g
- ・ 黒蜜 5g

【作り方】

- ①蒸しパンミックスときなこを混ぜ合わせ、豆乳を入れ混ぜる
- ②①をカップに流し、蒸し器で15分蒸す
- ③食べる前に黒蜜をかける



今日のおやつは

242kcal (1人分あたり)

妊娠中は、鉄分が妊娠前の2倍必要になります。

大豆には鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。