

# パニーニ ローズヒップティー

ビタミンCが豊富  
利尿促進・むくみ解消

## パニーニの作り方

【材料1個分】1人分

- ・全粒粉パン 40g
- ・シーチキンフレーク 20g
- ・キャベツ 10g
- ・コーン 10g
- ・食塩 0.3g ・ブラックペッパー 少々
- ・オリーブ油 (パンに塗る用)1g (混ぜる用)7g

### 【作り方】

- ①全粒粉パンを200度のオーブンで3分程度焼き、半分に切る。  
パンにはオリーブ油を刷毛で薄くぬる
- ②キャベツは千切りにして水にさらした後、水気を切る
- ③シーチキンフレークにオリーブ油、食塩、ブラックペッパーを混ぜる
- ④②、③の順でパンにのせ、コーンをのせる。

全粒粉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効果的です。



今日のおやつは

245kcal (1人分あたり)