

ベーグル・クリームチーズ ペパーミントティー

妊娠悪阻の緩和

● ● ● ベーグル・クリームチーズの作り方

【材料】 2切れ（1人分）

- ・ブルーベリーベーグル 1/2個
- ・クリームチーズ 20g

【作り方】

ベーグルにクリームチーズを塗って1/4に切り、
2切れつける



今日のおやつは

145kcal （1人分あたり）

妊娠中は、カルシウムが妊娠前の約2倍必要になります。
牛乳やチーズなどの乳製品はカルシウムが豊富に含まれており、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食材です。ベーグルは、パンの中でも脂質が少ないのが特徴です。