

玄米フレークガレット ハイビスカスティー

今日の飲み物
食欲不振の緩和
疲労回復



● ● ● 玄米フレークガレットの作り方

【材料4個分】4人分

- 玄米フレーク 80g(2カップ)
- ★牛乳 60g(大さじ4杯)
- ★卵 2個
- ★ドライマト 4個
(他のドライフルーツやナッツに変えてもOK)
- ★食塩 少々
- オリーブオイル 15g

【作り方】

- ①★の材料を全てボウルに入れ混ぜる。
玄米フレークは粗く潰しておき、焼く直前に混ぜる。
- ②アルミカップにオリーブオイルを塗り、①を入れる。
- ③オーブン200度で5分焼き、アルミカップからはがし
お皿に盛りつけて完成！
※ミント等を飾ると色合いが綺麗です。



168kcal (1人分あたり)

● ● ● Point

- 玄米にはビタミンB群、ビタミンE、食物繊維などが豊富に含まれています。便秘
- 予防や動脈硬化予防による乳腺炎予防に
- 効果的です。