

今日のおやつ

# キャロット蒸しパン 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

## ● ● ● キャロット蒸しパンの作り方 ● ● ●

【材料18個分】6人分

- ・蒸しパンミックス 300g
- ・無調整豆乳 150ml
- ・人参 75g

【作り方】

- ①人参を茹で裏ごす
- ②蒸しパンミックスに豆乳と①を入れ混ぜる
- ③蒸し器で15分蒸す



今日のおやつは

205kcal (1人分あたり)

人参はビタミンAが豊富な野菜です。  
ビタミンAは風邪にかかりにくくするなど体の抵抗力を強める働きがあります。  
人参ジュースを使っても簡単にできます。