

## 今日のおやつ

# くるみパン・りんごのプリザーブ カモミールティー

リラックス効果  
むくみ解消

### くるみパン、りんごのプリザーブの作り方

【材料】12個分（6人分）

- ・くるみパン 2個
- ・りんご 1.5個
- ・砂糖 50g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・シナモン 少々

【作り方】

- ①りんごは7mm厚のいちよう切りにする
- ②砂糖とレモン汁を加えて煮詰める
- ③シナモンで風味をつける



今日のおやつは

182kcal (1人分あたり)

ナッツ類は、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やすことで動脈硬化を予防する油n-3系不飽和脂肪酸を多く含みます。