

今日のおやつ

さつまいものレーズン煮 カモミールティー

リラックス効果
むくみ解消

さつまいものレーズン煮の作り方

【材料】 6人分

- さつまいも 500g
- レーズン 120g
- 砂糖 20g
- レモン汁 大さじ1
- シナモン 少々

【作り方】

- ① さつまいも、レーズン、砂糖、レモン汁を一緒に煮る
- ② 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)

さつまいもはビタミンCや食物繊維が豊富なため、美容効果、便秘解消に効果があります。
レーズンは鉄分が豊富なため、貧血予防に効果があります。