

# 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。