

6・7月

栄養たっぷり！ お茶っ葉レシピ！

カロリー

571Kcal

塩分

1.7g

menu

茶葉入りつくね

茶葉ふりかけご飯

オクラのすまし汁

ナスの南蛮

大根の梅サラダ



毎日のように飲んでいるお茶には豊富な栄養素が含まれています。

- ・カテキン
血圧調節、コレステロール調整、
血糖調節、老化防止作用、抗がん作用、
虫歯予防、抗菌作用、口臭予防
- ・カフェイン
覚醒作用
- ・テアニン
リラックス作用

