

## 疲れ目対策レシピ



### ブルーベリージャム

#### 材料

ブルーベリー	30g
はちみつ	15g
砂糖	5g

#### 栄養成分（材料全量）

エネルギー	: 78kcal
たんぱく質	: 0.2 g
脂質	: 0.0 g
炭水化物	: 20.8 g
食塩相当量	: 0.0mg



#### 作り方

耐熱ボールに、ブルーベリー・はちみつ・砂糖を入れ少しかき混ぜる。

電子レンジ 600w で、およそ 1 分加熱し出来上がり。

（時間を置くと、ジャム状になってきます。）

甘さはお好みによって調節してください。

