



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け!

投稿日：2023/12/11

材料3つ!
キウイのパウンドケーキ



デザート



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①キウイは食物繊維が豊富

キウイは食物繊維が豊富な食材。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

②ヨーグルトはカルシウムが豊富

カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。ヨーグルトはカルシウムが豊富なため、お菓子の材料にするのもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	287kcal	炭水化物	63.9g	塩分	1.2g
たんぱく質	8.1g	糖質	60.9g	カルシウム	107mg
脂質	1.0g	食物繊維	3.0g	ビタミンC	40mg

作り方

1

キウイは皮をむき、いちよう切りにする。
オーブンを180℃で予熱しておく。



2

Aをボウルに入れよく混ぜ合わせる。①のキウイを4/5程入れて混ぜる。



3

パウンドケーキの型にクッキングシートを敷き、②を流し込み、残りのキウイを乗せる。180℃のオーブンで30分焼いたら完成!



〈こちらもおすすめ!〉

緑秀青汁EXを入れることで、さらに栄養バランスが良くなります。この材料に1包使用がおすすめです。



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

便秘

血管年齢

体脂肪

骨

材料(3食分)

キウイ	2個	A) ヨーグルト(低脂肪)	200g
A) ホットケーキミックス	200g		

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け!
元気の"みなもと"
源氣レシピ
げんき



緑秀青汁EX
88種+DHA・EPA
純国産大麦若葉使用

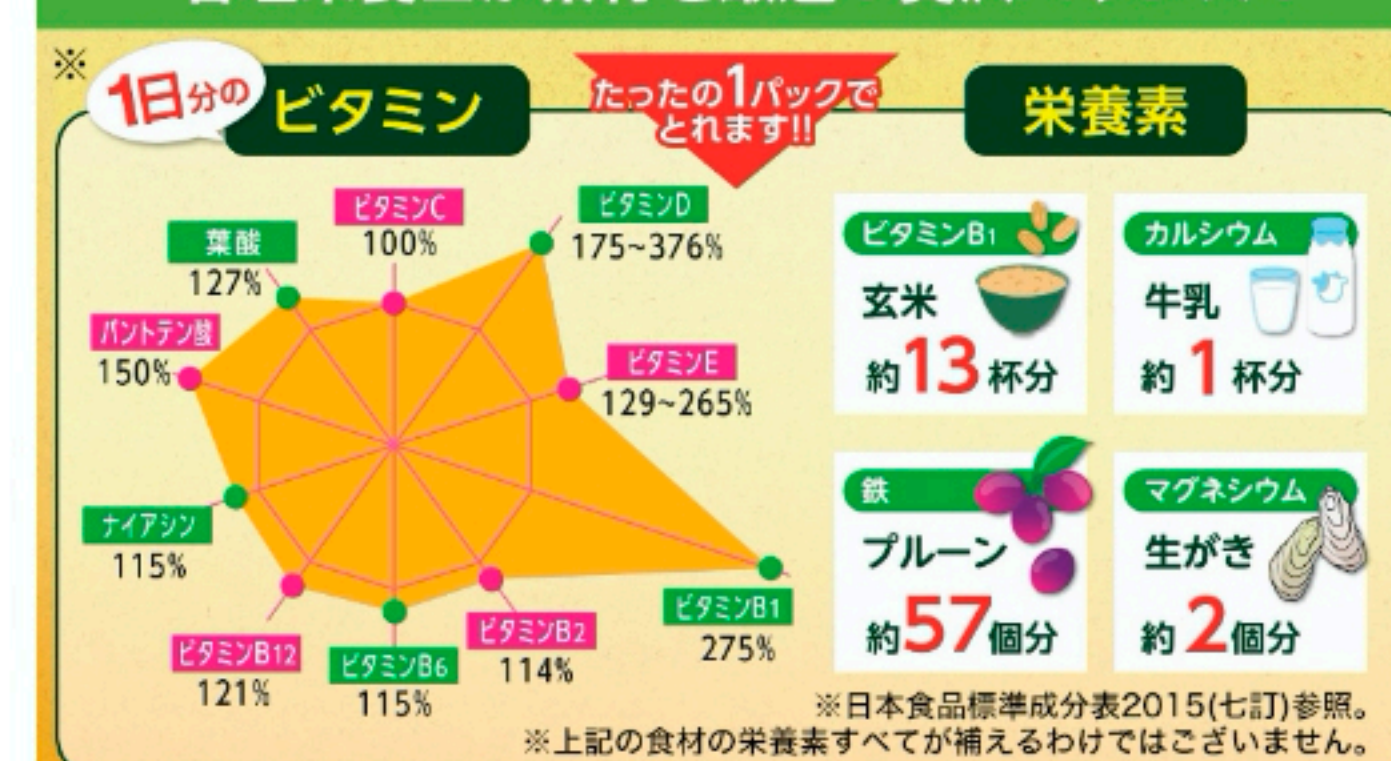
毎日の健康と美容のサポートに

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- ビタミンを補給したい
- 外食が多く食事が偏りがち
- ダイエット時に不足しがちな栄養をサポートに
- おいしい青汁を継続したい

こんな
食生活の方に

管理栄養士が素材を厳選! 贅沢バランス!



※V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、V.C、V.D、V.E、葉酸、ナイアシン、パントテン酸
※1パックあたり栄養素の栄養素等表示基準値に占める割合

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい